

समय इस पुस्तकके द्वारा हमारी स्वदेशीय भगिनी गणोंका कुछ भी उपकार होगा, तो मैं अपना परिश्रम सफल-जानूंगा ।

जो सब विषय इस पुस्तकमें लिखे गये हैं, वह छिपानेके योग्य नहींहैं, यही दिखानेके कारण यह पुस्तक स्त्रियोंके नामपर उत्सर्ग हुई है ।

अब यह पुस्तक वैश्यवंश दिवाकर जगत् उजागर श्रीवेङ्कटेश्वर यंत्रालयाधीन सेठ खेमराज श्रीकृष्णदासजी को समर्पित है, आशाहै कि छापकर प्रसिद्ध करेंगे ।

आपका-पं० कन्हैयालाल मिश्र,

मुद्रण दीनदास-मुरादाबाद.



नारीदेहतत्त्व.

युवती प्रसूती और जननी के लिये उपदेश ।

युवती सूचना ।

बहुत कारणोंसे स्त्रियोंको चिकित्साके सीखने की अत्यन्त आवश्यकता है । प्रथमतो स्त्रियें माता की जाति हैं, संतानके लालन पालन का भार उनके हाथमें है, वह चिकित्सा को कुछ भी न जाननेसे बालकके जीवनमें प्रतिपद मंशय है, दूसरे वह संगार में मनुष्यों की संगिनी हैं, वह कुछ भी माधारण पीडा की औपधि न जाननेसे बहुधा अनेकों की अनवसरमें ही प्राण त्यागना होता है, तीसरे वह अपनी पीडाका मर्म यहां तक गुप्त रखती हैं, कि दूसरेका जानना तो दूर रहे, स्वामी भी उमको नहीं जान सकता, इस लिये वह यदि अपनी पीडाकी औपधि जान सकें, तो जगत्का आधा क्लेश दूर होजाय । चौथे उनकेही शरीरके ऊपर मनुष्योंका शारीरिक और मानसिक सुख व स्वच्छन्दता सम्पूर्ण निर्भर है । इन सब कारणोंसे स्त्रियोंकी शिक्षाके मध्यमें चिकित्साशास्त्र एक शिक्षा का प्रधान विषय होना विशेष कर्तव्य है । चिकित्साका मोखना तो दूर रहे, वह इन्द्रियों-

के संबंधकी मय धारोंको छिटानी हैं, इसी कारणसे उनके बहुत से रोगों का हाल चिकित्साशास्त्र भी नहीं जान सकता, इन्द्रियों के संबंध का हाल यह यहां तक छिटानी हैं कि इस छिटानेमेंही नी जातिका सर्व नाश किया है, यह गृह रखनाही हमसे नदी रांगी, मदा हीन और क्षीण करता है । चिकित्सा शास्त्र अशर्लालता (चकवादकीचात) का आधार नहीं है, इन्द्रियोंका हाल जानना कोई लज्जा की बात नहीं है, हममें प्रविक्षण जहर उगलता हुआ देखते हैं, फिर क्या ममता कर उनकोही हृदयमें पाकर रखते हैं जिस आश्रय के नियमसे मनुष्यजातिका जन्म होता है वह पवित्र विषय क्या लज्जा का विषय, चकवाद की बात सुननेसे अयोग्य और नीच विषय है ? इस उन्नत समय में यह सब बात मनुष्यके मुखसे शोभा नहीं पाती । हमें आशा है कि, कोई भी लज्जाका विषय न जानकर इसको हरएक मनुष्य सीखेगा । संपूर्ण देश वासिनी दुःखिनी गण मुख खोल कर नहीं कह सकतीं, छिपे छिपे कठोर पीडाकी यंत्रणासे दिन दिन क्षयको प्राप्त होती हैं चिर रुग्ण अर्थात् सदा रोगी संतान उत्पन्न करती हैं, इस कारण देशमें मनुष्य अधमरे, पीड़ित, दुर्बल और दुर्दशापन्न उत्पन्न होते हैं । इस अवस्थामें और किसीको भी निश्चिन्त रहना उचित नहीं है । आसाम देशमें जो स्त्री कपडा बुन्ना (बिनना) नहीं जानती, उससे कोई विवाह करना नहीं चाहता, इसी प्रकार संपूर्ण पृथ्वीके मध्यमें जो स्त्री चिकित्सा नहीं जानती, उससे किसीको भी विवाह नहीं करना चाहिये । कब वोह दिन पृथ्वीपर होगा, कब मनुष्य

समझेंगे कि, मनको जिस प्रकार ऊंचा करना कर्त्तव्य है, शरीरको । वैसेही ऊंचा करना होता है । चोरी करना जैसा पाप है, शरीर-
ो रोगी करनाभी वैसाही पाप है । यह विश्वास हृदयमें दृढ़रहनेमे
स पुस्तकके लिखनेको उद्यत हुए हैं । स्त्रियोंकी चिकित्सा, उनकी
हका तत्त्व, और शिशु पालनशिक्षा नितान्त आवश्यक जानकर
गैर देशमें इन सबके योग्य कोई पुस्तक न देखकर हम इस
पुस्तकके लिखनेको प्रस्तुत हुए हैं । इस पुस्तकमें स्त्रीचिकित्साका
क्षेपमें सबज्ञान समझादेनाही हमारा अभिप्राय है ।

आयु ऋतुसे अंत ऋतु पर्यन्त स्त्रियोंके शरीरका किसप्रकार यत्न
करना उचित है, सन्तान उत्पादन इत्यादिके सम्बन्धमें क्या करना
विहित है, इस समयमें पीड़ा होनेपर उसकी चिकित्सा क्या है ?
नारी शरीरके सम्बन्धमें इसप्रकार अनेकतत्त्व इस पुस्तकमें संकलन
किये हैं । और इसके अतिरिक्त इसके साथ शिशुपालन शिशुचिकि-
त्सा, साधारण पीड़ाकी चिकित्साका हालभी संगृहीत कर दिया है ।

प्रथम परिच्छेद ।

विवाह ।

सावधान रहनेसे मनुष्योंको पीड़ाका होना सम्भव नहीं है ।
अकाल मृत्यु तो होही नहीं सकती । यत्न सहित रखनेसे मनुष्यका
शरीर क्रमशः पूर्णताको प्राप्त होता है, यही स्वभावका नियम है ।
संसारके अदृढवदलसे दिनदिन होता रहेगा !—स्त्री जातिकी

कितनी एकवृत्ति सुविकाशित होंगी । पुरुषभी बाहिरी और अन्तरीण परिवर्तनके वशसे पूर्णता प्राप्त करता है । यौवन काल लिये हुए परिवर्तन समूहकी सीमा है, अतएव इसी समयमें कितनीही वृत्ति पूर्णविकाशको प्राप्त होती हैं । प्रगटहुई वृत्तियोंका चलाना आवश्यक है, नहीं चलानेसे पीड़ा होती है । जवानीमें प्रगटहुई यौवनकी वृत्तियोंका चलाना विवाहके सिवाय और किसी प्रकारके उपायसे नहीं होसकता, इसलिये युवा अवस्थामेंही मनुष्यका विवाह करना चाहिये ।

मनुष्य जातिके मध्यमें विवाह एक महान् व्यापार है । विवाह किया और बन्दीहुवा—एक था और दोजने होगये । एकके सुखदुःखके साथ दो जनोंका सुखदुःख मिलगया । शरीर और मन परस्परके ऊपर विशेष निर्भर करना आरम्भ करते हैं । विवाहके वश मानसिक परिवर्तनकर हाल हम यहां नहीं कहेंगे, हमारे कार्य आदि शरीरपर हैं, इससे शरीरकाही वृत्तान्त कहेंगे मानसिकनीतिके संबंधमें उपदेश प्रदान करना इस पुस्तकका उद्देश्य नहीं है, इस बातको कोई न भूले, मुनीतके बारेमें कोई बात न कहेंगे, ऐसा समझकर कोई यह न समझे कि, मानसिक उन्नतिके विषयमें हम सम्पूर्ण अंधे हैं ।

यहुत देशोंमें बहुत प्रकारकी अवस्थामें विवाह होता रहता है । किस देशमें किस अवस्थामें विवाह करना अच्छा है, इसका कहना नहीं है, तौभी हमारे मतसे यदि शरीर तन्दुरुस्त है, शरीरमें

किसीप्रकारकी पीड़ा न हो, तब ऋतु होनेके प्रथमही स्त्रियोंका विवाहकरना कर्तव्यहै ❀ स्वांभी और स्त्रीकी अवस्थामें अन्ततः ८।९। वर्ष पृथक् होनाही विशेष प्रयोजनहै, शरीर स्वस्थ न रहनेपर स्त्रीहो, या पुरुषहो. किसीका भी विवाह करना उचित नहींहै; स्त्री. यदि पीडिता होगी, उसकी पीड़ा पुरुषको जायगी, संतानको जायगी, और पुरुष यदि पीडित होगा तो वह पीड़ा स्त्री संतानको जायगी।

जबकि, संतान सन्तति पर्यन्त सुखदुख तुम्हारे स्वास्थ्यके ऊपर निर्भर कियाहै तब नहीं जानते कि, किस साहससे जानकर व चुनकर पीडित अवस्थामें विवाह करतेहैं, निरपराध बालकोंके चेररुग्ण (सदरोगी) करना यदि महापातक नहींहै, तब नहीं जानते कि, ओर पातक क्याहै। इन सब कारणोंसे विवाह करनेके पहले स्त्री पुरुष दोनोंहीको अपने, स्वास्थ्यपर दृष्टि रखना कर्तव्यहै।

स्त्रीपुरुष विवाहके सम्बन्धमें बच्चे होनेके पहले उनमें समानबल और तेजहै कि, नहीं. इस विषयपर दृष्टि रखनाभी विशेष प्रयोजनहै; यदि

* बहुत कहतेहैं कि, हमारे समाजमें बड़े किस प्रकारसे होगा, यद्यपि इसप्रकार के प्रश्नका उत्तरदेना इसपुस्तक के उद्देश्य नहींहै तौभी कुछेक फेदेबिना न रहेंगे जो कर्तव्य कार्य है वह चाहे जिसप्रकारसे अवश्य करनाहोगा हमारे देशमें मध्य और द्वितीय चढ़ हो विवाह होतेहैं, मध्यमविवाह न होकर उसीसमयमें दाददान या पत्रभेजकरभी सबकाम घटायकराहै। जिसके पीछे ऋतुहोनेपर शुभदिनमें विवाह करनाकर्तव्यहै यद्यपि अगर संभव न होनी जब तक ऋतु न हो तबतक स्त्री पुरुषको स्वस्थ रहने देना न चाहिये।

स्त्रीकी अपेक्षा पुरुष बलवान हुआ. तो स्त्री शीघ्रही दुर्बल होजायगी. उसके संतान होनेकी संभावना बहुत थोड़ी रहेगी—और यदि संतान हुई तौ रोगी और क्षीण होगी; और यदि स्त्री पुरुषकी अपेक्षा बलवती हुई, तब पुरुष शीघ्रही दुर्बल होजायगा; उसकी मृत्यु न भी हो तो भी वह किसी कठोर पीडासे ग्रसित होगा, उसके संतान न होने की यथेष्ट संभावना है । यदि संतान हुई तौ वह संतान रोगी और क्षीण होगी और उसके कन्या संतान ही अधिक होनेकी संभावना है. स्त्री पुरुषका बल समान होनेसे दोनोंकी कामवृत्ति संतुष्ट रहेगी. इसलिये उसके द्वारा शारीरिक और मानसिक (सामाजिक) कष्ट (कह सकते हैं) जो कुछ हानि हो सकती है. बोध होता है उतना उल्लेख इस स्थलमें करनेकी आवश्यकता नहीं है । इन सब कारणोंसे विवाहके पहिले स्त्री पुरुषके सब मानसिक गुण देखे जाते हैं. इसीप्रकार शारीरिक स्वास्थ्यकी ओर भी देखना कर्त्तव्य है ।

द्वितीयपरिच्छेद ।

ऋतु ।

स्त्रियोंकी ऋतुही यौवनका लक्षण है. ऋतु होनेपर मालूम होजाता है कि, यह स्त्री गर्भधारण करनेमें समर्थ हुई है. जिससमय यौवन पूर्ण होजाता है; तभी ऋतु आरंभ होती है । विख्यात चिकित्सा डाक्टर "होपार्स्टेड" ने नीचेलिखे सब चिह्न यौवनके लक्षण कहकर लिखे हैं ।

यौवनके लक्षण तलपटकी अंग्री सब पूर्णताको प्राप्त होती

(कुरंगी) विस्तृत होती है. स्तन बृहत् ऊंचे ओर प

होते हैं. गर्भस्थली भी योनिके संग मिलजाती है. छाती. गला. और हस्त पूर्णताको प्राप्त होते हैं. संपूर्ण शरीर गोल. पूर्ण और बड़ा होता है. केश अधिकतासे उत्पन्न होते हैं. कामेन्द्रियके संग जिसजिस स्थलका संबंध है. तहां बहुतसे केश उत्पन्न होते हैं. स्वर मीठा और गंभीर होता है. संक्षेपसे संपूर्ण शरीरमें वही माधुरी. वही तेज. और वही सौन्दर्य प्राप्त होता है. जो युवतीमें ही हम देखते हैं। जिस समय यौवनकी पूर्णता होती है. तभी ऋतु आरंभ होती है। किन्तु कितां किसीको आगे भी होती है. वह स्वाभाविक नहीं है। जो नारी नगरमें वास करती हैं. मांसादिक अधिक भक्षण करती हैं. भोग करती हैं. सदा नाटक उपन्यास पढ़ती रहती हैं. जो थोड़ी अवस्थामें संगदोष वशातः इन्द्रियोंको उत्तेजित करना सीखती हैं उनको ऋतु आगे ही आरंभ होती है। ऐसा होनेसे स्वास्थ्यभंग होजाता है. संतान दुर्बल और रोगी होती है. और शरीरको अनेक-प्रकारकी पीड़ा उत्पन्न होती है। अतएव यौवनकाल पूर्ण मात्रा आनेके पहले जिससे ऋतु न होजाय इसविषयमें सावधान रहना चाहिये। जिससे किसीप्रकार बालिकोके हृदयमें इन्द्रिय उत्तेजकभाव न ठहरें, वही करना उचित है। किसकारण असमयमें ऋतु होती है. वह पहले ही लिख चुके हैं, जिससे बालिका इन त्रय-कारणोंके प्रभावके अधीन न हो. ऐसा करनेसे अकालवर्द्धककी जड़ अकालऋतु नहीं दीखसकती।

ऋतु क्या है ? ऋतु और कुछ नहीं है. केवल गर्भधारण करनेके समय दिखानेका चिह्न मात्र है। जब द्वियें पूर्णप्राप्ति होती हैं. जिस समय उनके त्रय अंग प्रत्यक्ष

पूर्णताको प्राप्त होतेहैं, तो उसके स्वभावसे ही नूतन मनुष्य जन्म देनेकी सामर्थ्य होती है संसारका नियमही यह है, ईश्वर राज्यकी प्रथाही यह है । तुम यत्न करो अथवा मतकरो, पेड़ हो फूल होगा, फल होगा, फिर सूख जायगा । तुम संतानकी चाह करो, वा मत करो, तुम्हारे संतानहोनेकी सामर्थ्य आपही होगी । अन्य अन्य प्राणियोंमें इस संतान उत्पादन करनेका एक एक नियम समय है, इससमय उनकी कामेच्छा अत्यन्त प्रबल होती है । मनुष्य का यह नियम नहीं है । प्रतिमासही स्त्रियें संतान उत्पन्न करने उपयुक्त होती हैं, इस समय सहवास करनेसे संतान उत्पन्न होना अतिशय संभव है । स्त्रियोंके उदरमें डिम्बकोप है, डिम्बकोप रक्तस्थलीके रक्तसे प्रतिमासमें अंडेकी समानक्षुद्र (छोटा) पदा उत्पन्न होता है । क्रमानुसार प्रायः एकमास पूर्ण होनेपर यह डिम्बकोप फटजाता है । तिससमय रक्त निकलता है, और क्रमसेही यह छोटा अण्डा गर्भस्थलीके पार्श्वमें नाभिसे जामिलता है, रक्तादिमूत्र माद्वारा बाहर होजाता है । इसप्रकार किसीके दोतीनदिन-किसीके पाँच सात दिनतक रक्त निकलता है । इसकोही लोग ऋतु कहते हैं । यह अण्डा गर्भस्थलीके बगलमें जाकर रहता है, फिर इसके संग पुरुषका बीज मिलनेसे मनुष्यका जन्म होता है । जन्मप्रकरण नामक परिच्छेद में यह विषय विशेषकरके लिखेंगे । आशा है कि, सभी उसे मन लग कर पाठ करेंगे । यहांपरतो केवल संक्षेपसे वर्णन किया । स्त्रीजातिके ऋतु एक बड़ी बात है । ऋतुकालमें असावधान होनेसे स्त्रियोंको अनेक

पीडाओंकी यंत्रणा भोग करनी होती है । केवल यही नहीं है ! वरन इस समय शरीरके ऊपर सम्यक् दृष्टि रखने न रखनेसे संतान (संतति) दुःखी वा न दुःखी होगी, पाँछे यह सब लिखा जायगा ।

प्रथम ऋतुका होना किसी भयका कारण नहीं है, जिससे शरीर त्वस्थ रहे, वही करना चाहिये । शीतलजल, हिम, और शिशिर, ठंडी व गनीकी वायु वा अन्य किसी प्रकारकी दूषितवायु इत्यादि शरीरमें न लगने देना अतिशय अकर्त्तव्य है । यदि ऋतु कालमें ज्वर हो, तो वह ज्वर शीघ्र नहीं जायगा । यह सब जानकर ऋतु होनेपर अतिशय सावधान रहना चाहिये । एकबार होकर और फिर नहीं होगी, ऐसा नहीं है, ऋतु महीने महीने में एकबार होती है ठीक चौबीस—पच्चीस दिनका अंतर होना उचित है ॐ प्रथमही भले प्रकार सावधान न रहनेसे रजोदर्शन कालके अनियमित होनेकी संभावना है । एकबार अनियमित होनेसे नियमित होना बहुत कठिन होजाता है, और अनियमित होनेसे शरीरमें अनेक प्रकारकी पीडा आनकर प्रवेश करती हैं, इसकारण प्रथम इस विषयपर दृष्टि रखनेकी विशेष आवश्यकता है । रजःप्राव किसीके शरीरमें तीनदिन किसीके इसीप्रकार सात आठ दिन तक रहता है । रुजस्वला अवस्थामें यथा साध्य साफ रहना कर्त्तव्य है । वस्त्रादिकमें रक्त लगनेसे वस्त्रादिक नष्ट होजाते हैं, और शरीरमें दुर्गन्धि होजाती है, इसकारण तीन चार हाथ लम्बा और अर्द्धहस्तकी बराबर साफ वस्त्र योनिके उपर बांधकर रखना कर्त्तव्य है । यह वस्त्र नित्य कमसे कम दो

॥ किसी किसी स्त्रीका ऋतु महीनेमें दो बार होते भी देखानाता है ।

बार बदलकर बांधना चाहिये जबतक रक्त गिरना बंद न हो तबतक इसप्रकार वस्त्र व्यवहार करनेका प्रयोजन है ।

ऋतु होनेपर स्नान करना निषिद्ध है । गरम रहनाही चाहिं पुष्टिकारक खाद्यवस्तु खानाही कर्त्तव्य है । जो सबद्रव्य शरीरको नरम करतेहैं, ऐसा कोई द्रव्य भक्षण करना उचित नहीं है । मूली, बैंगन, रामतुरही इत्यादिक न खाना ही कर्त्तव्य है । और जिन स आहारोंसे कामोत्तेजित हो, उनका भक्षण करना किसीप्रकार उचित नहीं है । जिनकार्योंसे कामवृत्ति उत्तेजित होती है वह नहीं करना चाहिये ।

अंडा और मांसादि अतिगरम द्रव्यहैं, इन सवको भोजन करनेसे इंद्रिय उत्तेजित होतीहैं, इसलिये इन सबका खाना उचित नहीं है । मत्स्यभी अतिशय इन्द्रिय उत्तेजक हैं । सिन्दूर, भी इसी प्रकार है । ऋतु होनेपर इन सबका व्यवहार करना उचित नहीं है । ऋतु होनेपर पुरुष मात्रको ही निकटसे दूर रहना कर्त्तव्य है । ऋतुकालमें काम उत्तेजित होनेसे रक्तका अधिक गिरना संभव है । यहांतक कि “ अतिरक्तस्राव ” वा अतिशय रक्त पातसे पीडाभी होसकती है । इसकारण ऋतु कालमें पुरुषको सह्याग करना कर्त्तव्य नहीं है, पुरुषको संग शयन करनाभी उचित नहीं है । ऋतु कालमें संगमसे “ वायक पीडा ” निश्चय ही होती है । ऋतुके प्रथम दिनसे कमसे कम चारदिन तक किसीप्रकारभी

अनेक यत्न सहित रखे, तब शरीर स्वस्थ रहताहै, तभी मनुष्य सुखपूर्वक स्वच्छन्द रहसकताहै और तभी संतान (संतति) हष्ट पुष्ट होतीहै ।

तृतीय परिच्छेद ।

जिस नियमसे जगत् की श्रेष्ठ सृष्टिमें मनुष्य जातिका जन्म होताहै, वह नियम बहुतोंको अवगतहै अपना जन्म किसप्रकार होताहै, वह हम बहुतलोग जानतेहैं, यह विषय नीचे संक्षेपसे लिखतेहैं । सब जानतेहैं कि, स्त्री और पुरुषका वीर्य एक होनेसे संतान उत्पन्न होतीहै किन्तु वह महान व्यापार किसप्रकार संघटित होताहै, उसको चिकित्सकके सिवाय कोई भी नहीं जानता । केवल यही सब विषय जानकर फिर हमारा कार्य शेष होगा, इसप्रकार नहींहै, इन्द्रिय संबंधीय पीडासे देशका नाश हुवा जाताहै, जिसप्रकार उस पीडाकी यंत्रणासे निरपराधिनी अवलगाणोंकी रक्षाहो उसका उपाय करतेभी हैं और करना होगा । जो अंग पीडित होताहै, उस अंगकी गठन प्रणाली न जाननेसे चिकित्सा करना महज नहींहै, इसकारण नीचे पुरुषाङ्ग और स्त्रियोंके अंगकी गठन प्रणाली हम सुविन्यास फरानो चिकित्सकके (१) (ऐमीयोरोस्कीर) ग्रंथमें संक्षेपसे उद्धृत करके लिखतेहैं । “मनुष्यका जन्मनंपादन करनेके लिये तीनप्रकारके यंत्र, मनुष्यके शरीरमें विद्यमानहैं । एक अंड निर्मायक यंत्र, दूसरा वीर्यनिरिचालक यंत्र और तीसरा वीर्य निक्षेपक यंत्रहै । प्रथम इननव यंत्रोंका वर्णन

करके फिर यह बतलावेंगे कि, किसप्रकार मनुष्यका जन होता है । पुरुषके दो अंड हैं, यह दोनों एकथैलीमें स्थापित हैं इसथैलीको कोष कहते हैं, यही वीर्य निर्मायक यंत्र है यह दोनों अंडे अतिकोमल पदार्थोंके समूह हैं. यदि इनको खोलकर लंबा किया जाय तो यह हजार फुटसे भी अधिक लंबे हो जायें इसनलके भीतर छोटी छोटी थैलियों उत्पन्न होती हैं, इन थैलियोंमें वीर्य उत्पन्न होता है । वीर्यके भीतर एक प्रकारका छोटा छोटा पदार्थ होता है, यह अणुविक्षण यंत्रके द्वारा देखनेसे पाया जाता है यह गोल और दुमदार है, इसमें भ्रमणशक्ति और झुकनेका शक्ति है । यह वीर्यके भीतर घूमघाम कर दौरा करता है, केवल शीतलजल देनेसे भर जाता है,—इसको हमलोग शुक्र (वीर्य कहते हैं) गर्भस्थलीमें यह कितनी देर जीवित रहता है,—सो कह नहीं सकते । तो अनेकक्षण जो जीवित रहता है, इसविषयमें किंसे प्रकारका संदेह नहीं है । पुरुषाङ्गके भीतर लगा हुआ एक नल है इस नलके प्रारंभमें कितनी एक छोटी छोटी थैलियाँ हैं । वीर्य अंड कोषमें घुसते हुए नलके द्वारा आनकर इन सब थैलियोंमें जमता रहता है । यही वीर्यका चलानेवाला यंत्र है । यौवनकाल (जवानीका समय) प्राप्त न होनेपर कभी वीर्य उत्पन्न नहीं होता, यह बात कोई न भूले । इन सब थैलियोंके नीचे होकर प्रस्रावका नल आनकर पुरुषाङ्गनलके साथ मिलता है । प्रस्रावके नलके ठीक ऊपर कुछेक बड़ी थैली है, इस थैलीके साथ रेतः—धारकी छोटी

छोटी थैलियोंका संयोग है । कामेच्छा तेज होनेपर इस बड़ी थैलीमें पतले दूधकी समान एक प्रकारका पदार्थ उत्पन्न होता है, और सहवासके समय वीर्यवर्षण वशतः इस पदार्थके साथ संयुक्त होकर जिससमय सहवास संपूर्ण होता है, तिससमय पुरुषाङ्गसे होकर अत्यन्तवेगसे गिरता है । पुरुषाङ्ग रेतःनिक्षेपक यंत्र है । एकबार देखो कि, मनुष्यजन्मके लिये कितनी कलोंकी आवश्यकता होती है, यह आश्चर्यव्यापार क्या किसांमय छिपानेकी सामर्थ्य है ?

स्त्रियोंकेभी ठीक इसीप्रकार तीन यंत्र हैं । एक वीर्यनिर्मायक, दूसरा वीर्यपरिचालक, और तीसरा वीर्यनिक्षेपक यंत्र है । जिमस्थानमें पुरुषका अंग प्रविष्ट होकर वीर्य निक्षेप करता है, स्त्रियोंकाभी वही वीर्यनिक्षेपक यंत्र है । जिस नलके भीतर हांकर वीर्य जाकर अंडोंके संग मिलता है, उसका रेतःपरिचालक यंत्र कहते हैं । और जिस स्थानमें वीर्यप्रस्तुत होता है वह रेतःनिर्मायक यंत्र कहा जाता है । स्त्रियोंके गर्भस्थलीका आकार कुंडर (कैंकड़ा) के आकारकी समान है । यह स्वाभाविक अवस्थासेही लम्बा तीन चार इंच और चौड़ा ढाई इंच है । यही मनुष्यकी प्रथम वासभूमि है । इन गर्भस्थलीके दोनों पार्श्वोंमें दो कोप हैं, इनकोपोमें एक प्रकारका अंडाकार पदार्थ प्रस्तुत होता है. इनकोभी हम शुक्ल कहते हैं पुरुषका जिसप्रकार सहवासके सिवाय वीर्य रसलन नहीं होता. स्त्रियोंका इन प्रकार नहीं है । जब स्त्रियोंका यौवन आता है, तब प्रतिमासमें एकबार कांके यह अंडा पककर बाहर निकलता है । इसीव्यापारको लोम

कतु कहते हैं । इस अंडस्थलीके मुखमें क्षुद्र घंटाकार दो नल
 कतुकाल आनेपर ईश्वरके आश्रय नियमानुसार यह दोनों अंडस्थ
 लियोंको घूमकर पकड़ लेताहै । रक्त सहित अंडा इस नलमें आत
 कर छोटेनल द्वारा होकर क्रमसे नीचे योनिके नलके भीतर आत
 है । योनिके नलके शेष प्रान्तमें गर्भस्थलीका मुखहै
 इस मुखका द्वार इतना छोटाहै कि, सरसोंके गीलेदानेके सिवा
 इसके भीतर और कुछभी नहीं जासकता । जब इसप्रकार नल
 भीतर होकर वीर्य उतर आताहै, तिससमय यदि पुरुषके वीर्य
 स्थित छोटे छोटे चलनेकी शक्तिवाले पदार्थ इसके संग मिलसक
 तो वह तत्काल गर्भस्थलीमें प्रवेश करताहै, वैसेही वह मुख बन्द
 होजाताहै, वैसेही अंडस्थलीका मुख बन्द होजाताहै, और उसीसमय
 एक मनुष्यका जन्म होताहै । इस लियेही गर्भ होनेपर फिर कतु
 नहीं होती । ❀ इतना झगड़ा होनेसेही प्रत्येक सहवासमें सन्तान
 नहीं होती । यहभी जानना उचितहै कि योनिके नलकी बगलमें
 एक प्रकारका भीजाहुवा सूक्ष्म चर्म है, सहवासके समय इस चर्मसे
 एकप्रकारके वर्ण विहीन गीले पदार्थका स्खलन होताहै । मनुष्यका
 जन्म प्रकरण यहीहै, शरीरभी यहीहै, सम्पूर्ण अंगोंको अतिसावधान
 और अतियत्न सहित न रखनेपर जो पीडा हो तो इसमें आश्चर्य
 क्या है ?

* किन्तु बहुत समय गर्भ अवस्थामेंभी कतु होते देखा जाताहै ।

* See Dr. Ashwell's Work.

चतुर्थपरिच्छेद ।

सहवास ।

ईश्वरकी असीम सामर्थ्यसे इसप्रकार आश्चर्यभावसे मनुष्यका जन्म प्रकरण स्थिर हुआ है । मनुष्यजाति नष्ट न होजाय. इसलिये उसने सब वृत्तियोंकी अपेक्षा मनुष्यके हृदयमें कामवृत्ति अधिक नेज की है । मनुष्यके ध्वंसके लिये अनेक उपाय हैं. अनेक उपायसे मनुष्य मरता है, प्रतिमृहूर्त्तही मनुष्य मरसकता है. इसप्रकारकी अवस्थामें कामको इतना प्रबल न करनेमें एकदिन मनुष्य जातिका लोप होजाता । जो जो अंग ईश्वरने इसकार्यमें नियुक्त रखे हैं, उनकी गठनप्रणाली ऊपर संक्षेपसे लिखी गई है । किन्तु वह उम उम अंगमें उत्पन्न हुआ वह इकट्ठा न होनेसे मनुष्यका जन्म नहीं होता । मनुष्य जातिका लोप न होजाय, इस कारणही मनुष्यके हृदयमें श्री पुरुष—के महवामकी इच्छा इतनी प्रबल है । ॐ पहिले तो हम यही लिखेंगे कि, स्वाभाविक महवाम किसको कहते हैं । फिर किम अवस्थामें महवाम करना कर्त्तव्य है; सहवासकी अधिकता और अल्पतासे क्या हानि होती है, इत्यादि विषय पीछे लिखेंगे ।

* शिवोबा कामहानि पुष्पकी अपेक्षा बहुत बरम है । मनुके कई दिन परटे कार पांच दिन तक. उनकी कामवृत्ति प्रबल रहती है, इसके पीछे एककारण नहीं है । और बिना उत्तेजित करनेकी वेष्टा बियोग उत्तेजित नहीं होती ।

Principal of Human Physiology by M.B. Carpenter.

दिनसे सोलह दिनतकऋतुका समयहै, इसके पहलें. दूसरे. तीसरे चौथे. ग्यारहवें और तेरहवें दिनमें सहवास करना कर्त्तव्य नहींहै। शेष दशदिनके मध्यमें अयुग्म दिनमें सहवास उचित नहींहै। मूल. मघा अभिनी. नक्षत्रके पहले चरणको और ज्येष्ठा. रेवती. आश्लेषाके शेष भागको गंड कहतेहैं। इसगंडकालमें सहवास करना अत्यन्त नीचहै ।”

❀ इसीप्रकार और भी अनेक नक्षत्रोंके उदय और अंत समयका विचार करके संगम करना विहितहै। बारंबार वह यहीबत लिखगयेहैं। हम जिसप्रकार संगमको घृणा और अग्राह्य करतेहैं वह ऐसा नहीं करतेथे उन्होंने इसको एक भारी कार्य मनमें समझाहै, और समझतेहीथे तो वह इसविषयको इतना ऊपर लिखगयेहैं। क्या हमको इनसब विषयोंका, आग्राह्य करना उचितहै, क्या हमको यह उचित है कि, इनसब बातोंका, विचार न करें ? किन्तु हम इसकोभी स्वीकार करतेहैं कि, उत्तमदिन तिथि, व नक्षत्र देखकर सहवास करना किसीसे भी सध संभव नहींहै यह संभव नहीं होसकता। परन्तु रात्रिके सिवाय दिनमें सहवास न करना सभी अपने अधीन कार्यहै। बहुतवर्षा व वज्राघातके समयमें सहवाम न करना सभी अपने अधीनहै। प्रभातकालमें सहवास न करना अपनेही अधीनहै। पीडित तथा थके

* मूलमघाऽभिनीनामाद्यं ज्येष्ठाम्भुःसर्पणाम् अन्तं गंडं पदं त्यक्त्वा षोडशो

॥ अन्ताशक्नौ तु भुनक्तुभीमे “अन्तं तः”

स्यात् सर्वकार्येषु कल्पितम् ॥”

नए शरीरमें सहवास न करना अपने आधीन है । अत्यन्त परिश्रम होनेपर अथवा भोजनके उपरान्त सहवास न करना अपनेही अधीन है । मनमें दुःख, राग, हिंसा, द्वेष, विद्वेष इत्यादि रहने की अवस्थामें भी सहवास न करना अपनेही अधीन है । इच्छा न होनेपर सहवास न करना अपनेही अधीन है । कोई क्या जानता है कि, हमारे देशकी स्त्रियें अनिच्छा रहनेपर सहवासकरके कितनी पीड़ा भोगती हैं ? मुख खोलकर नहीं कह सकतीं, पीड़ित शरीरमें रोगी शरीरमें केशके ममुद्रमें डूबते डूबते सहवासके लिये पुरुषके हाथमें आत्मा समर्पण कर देती हैं । हे पुरुष ! क्या तुम किसी समय एक बार वा एकमुहूर्तके लिये भी विचारते हो कि, तुम जिस समय जिसके संग सहवास करनेकी इच्छा करते हो, वह उस समय सहवास करनेकी इच्छा करता है, वा नहीं ? वह सहवासकी अप्युक्त अवस्था है, वा नहीं ? हाशोक ! यदि ऐसा करते तो प्रतिदिन तुमको इतना क्रेश भागकरना नहीं पड़ता । पुरुष हो अथवा स्त्री हो हृदयसे हृदयमें लिखकर देख लो कि, संतानके जीवनका संपूर्ण शारीरिक और मानसिक व्यापार तुम्हारे सहवासके रूपर निर्भर किया है । संतान कुरुष उत्पन्न हो सो तुम्हारा ही दोष है, संतान तामसी, हिंसक, और पापाशय हो, सो तुम्हारा ही दोष है । इस बातको मनमें विचारकर सहवास करनेको अग्रसर होना उचित है, और इसके माथही साथ यह भी मनमें विचारना है, तुम्हारे शरीरका स्वास्थ्य भी इसके ऊपर संपूर्ण निर्भर है ।

एक विख्यात अंग्रेजी डाक्टरने लिखा है कि “मनुष्यके हृदय
 अन्यचिन्ता न रहनेपर स्वभावसेही सहवासकी इच्छा आवेगी।
 तिममे हृदयमें एक प्रकारकी मत्तता उत्पन्न होगी। मस्तिष्क
 (दिमाग) में जो बिजलीका तेज है, वही बिजलीका तेजतारों
 होकर पुरुषाङ्ग वा स्त्रीके अंगमें प्रवेश करके पुरुषके अंगको बृंह
 (बड़ा) दृढ और कठिन करता है, स्त्रीके अंगको स्फुटित, उत्प्रेरित
 और मतेज करता है चारों ओरका रुधिर आनकर उस स्थानमें
 जमता है । जब इसप्रकारकी अवस्था होजाय, तिसी समय य
 समझना चाहिये कि, यथार्थ कामेच्छा हुई है और संगमक
 उपयुक्त समय आया है। मनुष्यके जीवनका सुखदुःख सहवासके ऊपर
 संपूर्ण निर्भर करता है । तुम्हारे शरीर और मनमें जो सब अभाव
 सो उसके मूलकारण तुम्हारे पिता माता हैं । सहवासके समयमें
 उनकी शारीरिक और मानसिक अवस्थाके मेलसे तुम गुंगे व कानि
 पङ्गु व चिर रुग्ण, मूर्ख व वाक्शक्ति शून्य, क्रोधित स्वाभाव
 हिंसक व उन्मत्त हुए हो जाय सहवासकेही ऊपर मनुष्य जाति
 सबकुछ निर्भर करता है, तो इसको लज्जाका विषय और घृणाका
 विषय विचारना यह कितना अन्याय है, सो कह नहीं सकते
 जिसके ऊपर तुम्हारे जीवनका सुख दुःख निर्भर करता है, तुम
 किन कारण उसका विषय भलीभांति नहीं जानना चाहते !

सहवासका उपयुक्त समय और अवस्था ।—सहवास

रात्रिकाल ही है, क्योंकि रात्रिकालमें संपूर्ण वा

“नारीदेह”

जेन, कामोत्तेजिक और सहवासके लिये जिसबलकी आवश्यकता है, वही बल देने वाला है। दिनमें यह भाप नहीं रहती। अतएव दिनमें सहवास बलकी हानि करनेवाला है। बलकी हानि होनेसे पीडा होनेकी संभावना है ॐ रात्रिके समय भोजनके दो तीन घंटे उपरान्त शरीर जिसप्रकार विश्राम और स्व-स्थावस्थामें रहता है, वैसा और किसी समय नहीं रहता इसकारण सहवासके लिये यही समय उपयुक्त समय है। सहवास समयके दोपसे संतान कुरूप, रोगी, और मानसिकशक्तिशून्य होती है। यह किसीके हास्यकरनेकी बात नहीं है स्वयंमनुर्जा लिख गये हैं कि, सहवासके समय (काल) अवस्था सब विधाप्रकारसे विचारनी चाहिये। मनुर्जा भूख नहीं पथे। इस समय विलायतके डाक्टर लोग भी अमूल्य वाक्यसे उसी गृहविचारकी पुष्टि (पोषकता) करते हैं। आजकलक सभी वैज्ञानिक इस बातका मानते हैं कि, सहवासका समय, (काल) अवस्था, तथा सहवास करनेवालोंकी मानसिक और शारीरिक अवस्थानुसारही संतानका मन और शरीर निर्मित होता है। हमारे शास्त्रमें यह विषय बारंबार लिखा है और स्वयं मनुर्जाने भी इसविषयका धृष्ट लिखा है। यह सब देखकर सहजही प्रतीत होता है कि, हम यह सब बातें किन्नी लज्जा और घृणाका विषय समझते हैं आपे अपिगण कभी ऐसा नहीं समझते थे हमारे आद्यानुसार नीचेलिखे समयमें संगम निषिद्ध है "ऋतुकालके भिदाय अन्यसमय एकवारभी संगमकरना निषिद्ध है। ऋतुके पहले

दिनमें सोलह दिनतकक्रतुका समयहै, इसके पहले, दूसरे, तीसरे, चौथे, ग्यारहवें और तेरहवें दिनमें सहवास करना कर्त्तव्य नहींहै । शेष दशदिनके मध्यमें अयुग्म दिनमें सहवास उचित नहींहै । मूल मघा अश्विनी. नक्षत्रके पहले चरणको और ज्येष्ठा. रेवती आश्लेषाके शेष भागको गंड कहतेहैं । इसगंडकालमें सहवास करना अत्यन्त नीचहै ।”

❀ इसीप्रकार और भी अनेक नक्षत्रोंके उदय और अंत समयका विचार करके संगम करना विहितहै । बारंबार वह यहीना लिखगयेहैं । हम जिसप्रकार संगमको घृणा और अग्राह्य करते वह ऐसा नहीं करतेथे उन्होंने इसको एक भारी कार्य मन समझाहै, और समझतेहीथे तो वह इसविषयको इतना ऊपर लिखगयेहैं । क्या हमको इनसब विषयोंका आग्राह्य करना उचितहै, क्या हमको यह उचित है कि, इनसब बातोंका विचार न करें ? किन्तु हम इसकोभी स्वीकार करतेहैं कि, उत्तमदिन तिथि, व नक्षत्र देखकर सहवास करना किसीसे भी सब संभव नहींहै यह संभव नहीं होसकता । परन्तु रात्रिके सिवाय दिनमें सहवास न करना सभी अपने अधीन कार्यहै । बहुतवर्षा व वज्राघातके समयमें सहवास न करना सभी अपने अधीनहै । प्रभातकालमें सहवास न करना अपनेही अधीनहै । पीडित तथा थके

* मूलमघाऽश्विनीनामाद्यं ज्येष्ठाम्भःसर्षापाम् अन्तं गंडं पदं त्यक्त्वा षोडशो मूर्तौ यजेत् ॥ अन्नाशक्तौ तु भुजबलभीमे “अन्तं षोडशसर्षापामाद्यमश्विनीमूलम् ॥ ६८३ ॥ स्यात् सर्वकार्येषु कल्पितम् ॥”

हुए शरीरसे सहवास न करना अपने आधीनहै । अत्यन्त परिश्रम होनेपर अथवा भोजनके उपरान्त सहवास न करना अपनेही अधीन है । मनमें दुःख, राग, हिंसा, द्वेष, विद्वेष इत्यादि रहने की अवस्थामें भी सहवास न करना अपनेही अधीनहै । इच्छा न होनेपर सहवास न करना अपनेही अधीनहै । कोई क्या जानताहै कि, हमारे देशकी स्त्रियें अनिच्छा रहनेपर सहवासकरके कितनी पीड़ा भोगतीहैं ? मुख खोलकर नहीं कहसकतीं, पीडित शरीरमें रोगी शरीरमें केशके ममुक्षमें डूबते डूबते सहवासके लिये पुरुषके हाथमें आत्मा ममर्पण करदेतीहैं । हे पुरुष ! क्या तुम किसी समय एक बार वा एकमुहूर्तके लिये भी विचारतेहो कि, तुम जिस समय जिसके संग सहवास करनेकी इच्छा करतेहों, वह उससमय सहवास करनेकी इच्छा करताहै. वा नहीं ? वह सहवासकी उपयुक्त अवस्थाहै, वा नहीं ? हाशोक ! यदि ऐसा करते तो प्रतिदिन तुमको इतनाकेश भांगकरना नही पड़ता । पुरुषहो अथवा स्त्रीहो हृदयमें हृदयमें लिखकर देखलो कि, संतानके जीवनका संपूर्ण शारीरिक और मानसिक व्यापार तुम्हारे सहवासके ऊपर निर्भर कियाहै । संतान कुरूत उत्पन्नहो सो तुम्हाराही दोषहै, संतान तामसी, हिंसक, और पापाशयहो, सो तुम्हाराही दोषहै । इसबातको मनमें विचारकर सहवास करनेको अग्रमर होना उचितहै, और इसके साथही साथ यह भी मनमें विचारना कि, तुम्हारे शरीरका स्वास्थ्यभी इसके ऊपर संपूर्ण निर्भरहै ।

(बाहपिल) पुस्तकमें लिखा है " कि माता - पिताके पापों निष्पापसंतान कष्ट पाता है " इसका क्या अर्थ है ? ।—इसका अर्थ और कुछ नहीं है, केवल माता पिताकी शारीरिक हीनता है इसका कारण है । ऊपर जो लिखा है, उसको पढ़नेसे इसका अर्थ भलीभांति विदित होजायगा ।

सहवासकी अल्पता ।—ईश्वरके राज्यमें किसीप्रकारसे अनियम नहीं होता, ऐसा नहीं है तो मनुष्यकी दृष्टि जिसप्रकरणमें होती है उसका अनियम होना किसप्रकार संभव है ? यदि बलात्का वह नियम भंग करोगे तो तुमको तत्काल उस पापका दंड मिलेगा यदि एक बारही कामवृत्तिको निर्मूल करनेकी इच्छा करोगे तो पीड़ित होजाओगे । क्रमक्रमसे मस्तिष्क (दिमाग) में दुर्बलत्व उत्पन्नहोगी, विचार शक्ति कमहोगी, मानसिकशक्ति सब दुर्बल हो आवेगी । अगणितव्याधि आनकर तुमको घेरलेगी और कदाचित् स्वयमदोषकी पीड़ासे क्षयको प्राप्त होकर तुमके अकालमेंही कालके शासमें गिरना पड़े ॥ इस लिपे सबके अनुगोच करते हैं कि कोई कामवृत्तिको एकबारही नष्ट करनेके मनमें पुण्य न करे, शरीरको नष्टकरना आत्महत्या करना यदि पुण्य होता है, तो यह भी पुण्य है, अन्यथा नहीं । कामवृत्तिके न तो नष्ट करे, और न प्रचल कर दमन करके अपने अधीन रखना चाहिये । जिसने अपनी संपूर्ण वृत्तियों अपने अधीन कर रखी हैं, वही जितेन्द्रिय है ।

हमने जो यह कहा कि इन्द्रियोंको चलाना चाहिये, इससे कोई यह न समझे कि हम उसीउपायमे उसी कार्यके पूराकरनेकी सबको परामर्श (सलाह) देतेहैं । जिसको सामर्थ्य है उसको यौवनके प्रारंभमेंही विवाह करना चाहिये । विवाहित पुरुषको अविश्वासी और हपटी होकर अन्यस्त्री गमन तो दूररहा अन्यस्त्रीकी चिंताही करना जैसा महापाप और अन्यायकार्य है ❀ विवाहितास्त्रीकोभी अन्य पुरुषकी चिन्ताकरना वैसाही महापाप और अन्यायकार्य है । क्यों कि इससे केवल स्त्री पुरुषकी हानि नहीं धरन उनके पार्श्वस्थ सब लोगोंकी शारीरिक और मानसिक विषय हानि होतीहै, किसप्रकार होतीहै, वह सभी जानतेहैं, अब इसस्थलमें प्रमाण करनेकी आवश्यकता नहीं है । परन्तु तो भी बहुत कहसकतेहैं कि जिसकी विवाहके योग्य अवस्था नहीं है, वह क्या करे । उसको अवश्य दमनकरनी उचितहै । जब कि किसीकार्यके करनेमें भी हानि और न करनेमेंभी हानि होतीहै तो नितान्त उपाय न रहने पर जिसपंथके अवलम्बन करनेसे हानि सूक्ष्म हो, वही पंथ अवलम्बन करना चाहिये । इन्द्रियोंको दमन रखनेसे विगेष हानिहै, परन्तु यह कहकर उसहानिमे रक्षा पानेके लिये अन्यप्रकार शारीरिक और मानसिक सर्वनाश करना कर्त्तव्य नहीं है ।

* जिसकार्यसे अना और दूसरेकी शारीरिक और मानसिक हानि होती है उसी कार्यको हम अन्यायकार्य कहतेहैं और अन्यायकार्यही पापकार्य है ।

यद्यपि इन सब बातोंका उत्तरदेना हम पुनर्बता कार्य नहीं है, तोभी समानकी दृष्टिकरे, यद्यपि इन सब बातोंका उत्तर इसप्रकार देनेमेंहै यदि उत्तर न दे तो योग्य संस्कारका संतुर्ण होकर और संस्कारमें दृष्टिकरे ।

अविवाहित स्त्री पुरुष जो सबउपायोंसे इन्द्रियवृत्ति साधन करते हैं, वह सभी अवैध (अविधि) है । मानसिक और शारीरिकसे सर्व नाशका मूलहै । जिसकी विवाह करनेकी अवस्था नहीं है, उसके इन्द्रियदमन करना उचित है । जो विधवाहै, उसको भी इन्द्रियदमन करना चाहिये । इन्द्रियको अस्वाभाविक भावसे, नीचभावसे, और अन्यायरीतिसे आश्रय देनेसे, व इसको चलानेसे सामाजिक, मानसिक शारीरिक अपनी पराई और संपूर्ण पृथ्वीकी जोहानि होतीहै, सो बिधि तहीहै, इसका अब प्रमाण नहीं करना होगा । दमन करके रखने केवल तुम्हारे शरीरकी कुछेक हानि होगी । जब दमन करनेसे इतना अल्प (थोड़ी) हानिहै, तो दमनकरनाही कर्त्तव्यहै ।

यदि सर्वदा किसीकार्यमेंही रहाजाय, यदि इन्द्रिय संबंधी की पुस्तक न पढ़ी जाय, यदि, प्रतिदिन रीतिके अनुसार कसरत कीजा कमसेकम यदि एकमुहूर्त्तभी मनको शून्यरक्खाजाय, तो इन्द्रिय सहजहीमें वश रहसकतीहै । और इसप्रकार वश करनेसे हानि बहुत सूक्ष्म (कम) होगी । स्त्रियोंकी इन्द्रियोंकी इच्छा पुरुषव अपेक्षा बहुत कमहै । पुरुषोंकी जिसप्रकार सर्वदा सब समय मन शून्यरहने परभी इन्द्रिय उत्तेजित होतीहैं, स्त्रियों इसभांति नहीं हैं ऋतुकालके सिवाय उनकी इन्द्रिय अपने आ उत्तेजित नहीं होंगी । चेष्टा करनेमें इमविषयकी चिन्ता करने पड़नेमें और पुरुषके संग मिलनेमें अवश्य होतीहै । जब ऋतु पहले और पीछे उनकी इन्द्रिय तेज हों, तो एक कार्यमें ल

रहनेसे इन्द्रियें सम्पूर्ण वश रहतीहैं। इसस्थलमें एकबार कहेदेतेहैं कि, विवाहिता या विधवा स्त्रियोंको पुरुषके संग इसस्थानमें संमिलित होकर बहुत कालतक रहना कर्त्तव्य नहीं है।

सहवामकी अधिकता ।—सहवासके संबंधमें कोई नियत (नियम) करना सम्भव नहींहै। अपने अपने शरीरमें बल देखकर सहवास करना कर्त्तव्यहै। विख्यात डाक्टरलोग लिखगयेहैं, कि “किमीकोभी दो मसाहमें दोबारसे अधिक सहवास करना कर्त्तव्य नहींहै” कितनेही अपने बलको न देखकर सहवामकी अधिकता करदेतेहैं उनके लिये लिखाजाताहै कि, वह जिससमय देखें कि, मस्तक हलका मालूम होताहै, मस्तकका घूमना आरम्भ हुवाहै, नेत्रोंमें जलन होती है, हृदयमें एक प्रकारकी थोड़ी २ वेदना जानपडतीहै, तो तत्क्षणात् सहवास बन्द करना चाहिये। जबतक अन्यसहवास किसीप्रकार करना उचित नहीं है, और न इस विषयको मनमें स्थान (टिकने) देना उचितहै।

सहवाम बन्द रखनेसे जितनी पीडा होतीहै, सहवासकी अधिकतासे उसकी अपेक्षा शतगुणी अधिक पीडा होतीहै। सहवासकी अधिकतासे जो विशेष हानि होतीहै, उसको कहने और लिखनेकी आवश्यकता नहीं है। तुम यदि पहाड उठानेकी चेष्टा करो, तो अवश्यही तुम्हारी मृत्यु होगी, क्योंकि तुममें जो सामर्थ्य है, उसको तुम क्षय करढालोगे। इसीप्रकार यदि तुम सामर्थ्यसे बाहर इन्द्रियोंको चलाओगे तो तुम्हारी मृत्युका होना संभवहै। तुम्हारा मस्तिष्क (दिमाग) दुर्बल होजायगा. शरीरका तेज

क्षयको प्राप्त होगा, अंग प्रत्यङ्गका बल कम होजायगा. इसप्रकारकी अवस्था होनेपर जो पीडा होगी. सो कह नहीं सकते । इस प्रकारकी अवस्थाओंमें यदि संतानादि हुई, तो वह कैसीहोगी इसकोभी कहनेकी अब आवश्यकता नहीं है । इन्द्रियका दम रखनाही कर्त्तव्यहै । जिनके न चलाजानेसे अत्यन्त हानि होसकता है, वास्तवमें उनकाही चलाना उचितहै । इसके ऊपर कुछभी अधिक करना उचित नहींहै । हे अबलागण ! तुम कब समझोगे कि, तुम अपने हृदयकी इच्छा और प्राणोंके कष्टको छिपा रखनेसे अपने देशका कितना सर्वनाश करती हो ? स्वयं अपने पांवमें तेज कुल्हाड़ी क्यों मारतीहो ? प्यारी सन्तानको किस मूर्तिसे इसजगत्में लाती हो ? इच्छा न होनेपरभी सहवासको अधिक करके अपने शरीरको नष्ट करती हो । क्षीणप्राण दुर्बल और कुरूप सन्तानको जनती हो, मनुष्यजातिको दिनदिन ध्वंशके मुखमें लिये जाती हो, जिस सहवासके ऊपर मनुष्य जातिका असित्व निर्भर करताहै, उसी सहवासको तुम लज्जाका विषय कहकर उससे विषमथन करती हो, और उससे विषफल निकालती हो ।

सहवासप्रकार।—अनेकप्रकारसे सहवास मनुष्यसमाजमें प्रचलितहै इन्द्रिय व्यापारके सम्बन्धमें मनको क्रमानुसार उत्तेजित करना व मज रखना. यह कितनी मानसिक और शारीरिक हानिकारक है, सो वर्णन नहीं होसकता । इन्द्रिय सम्बन्धीय अतिआश्चर्य विषय सब जानलेना कोई निर्लज्जताकी बात नहीं है । इन्द्रियके मजमें मनको बहुत कालतक मज्जरखनाही निर्लज्जताहै । मान

लिया जाय कि, तुम अकेलेमें इसप्रकार करते हो. किन्तु उससे भी तुम्हारी मानसिक और शारीरिक अवनति होती है। मनुजीने कहा है कि “स्नान करनेपर वस्त्रत्याग करे और फिर शुद्ध होकर इष्टमंत्र जपते जपते स्त्री गमन करना उचित है” ❀ इसका अर्थ और कुछ नहीं है. जिसप्रकार उदरको आहार न देनेसे काम नहीं चलता. इसीलिये उदरको आहार दिया जाता है. वैसे ही इन्द्रियोंके बिलकुल न चलानेसे भी काम नहीं चलता। इसमें आसक्ति बिन्दुमात्र भी होनी उचित नहीं है। आसक्ति न होनेसे इसकार्यके करनेकी इच्छा नहीं होगी। जितनी शीघ्रतासे यह कार्य शेष हो जाय उसके ही करनेमें एकान्तचेष्टा करनी चाहिये यदि बहुत समय तक अनेक भावमें इसकार्यके करनेमें नियुक्त रहोगे. तो तुम्हारा मन इसमें भलीभाँतिसे मत्त हो जायगा। इस मत्त अवस्थामें ही यदि तुम्हारी संतानका जन्म हुवा, तो वह भयानक और कामी होगी। यहां तक कि, उनके अंगप्रत्यंगमें भी हीनता हो सकती है। तुमने जिसको सामान्य कार्य मनमें समझा है, वह सामान्य कार्य नहीं है उसका फल दूर तक व्यापने वाला है। विख्यात फरासी डाक्टर लालिमण्डने लिखा है “मनुष्य क्या किसी समय नहीं जानता कि, स्त्रीपुरुषका सहवास एक कैसा गुरुतर विषय है” ? केवल प्राचीन आर्य ही इसको जानते थे. तभी यह सब विषय शास्त्रमें लिख गये हैं। मनुजीने अपनी संहितामें जो विषय धारंवार सर्वदेव पूजा, और सर्व सुकार्य करना जैसा मनुष्यका प्रयोजन है सहवासका भी इसी प्रकार प्रयोजन कह गये हैं उन्हीं

मनुजीकी संतान इससमय उनका नाम किर्साके मुत्तसे सुनने पर उसको मारनेको दौड़ती है ।

सहवास अनेकप्रकारसे या इच्छापूर्वक बहुत देर तक करनेसे जो अपनी और संतानके शरीर और मनकी हानि करने वाला है, वह जो ऊपर लिखा गया है. उससे स्पष्ट विदित होगा सहवास स्वाभाविक अवस्थामें तीनचार मिनटसे अधिक स्थाय्य नहीं होता । स्त्रीके हृदयको हृदयसे लगाकर स्वसहवास करना ही स्वाभाविक है । दूसरीप्रकार सहवासकी युक्तिसंगत नहीं है । सहवास हँसकर उड़ा देनेका कार्य नहीं है. इसके ऊपर तुम्हारा और तुम्हारी संतान (संतति) वरन समस्त मनुष्यजातिका सुखदुःख जड़ित हुआ है । यदि संतान कुरूप विरुग्ण. मानसिकशक्तिविहीन और मूर्ख होगी. तो क्या तुम्हारे हृदयमें अत्यन्तकष्ट नहीं होगा ? कौन संतानको इसप्रकार होनेदेगा ? भारतवर्षके आर्यकपिगण कहगये हैं. और इससमय पुरुषके विख्यातवैज्ञानिक भी कहते हैं कि, सहवासके ऊपर संतानका रूप और गुण दोनों पितामाताके हाथमें हैं । क्या यह समझा देने परभी नहीं समझोगे ? सहवासकी तुल्यता ।—दोजने स्त्री और पुरुषका ठीक एकसमयमें वीर्यस्खलन हुआ अथवा नहीं. यह किसाने नहीं देखा है और न देखनेसेही पोडाकी यंत्रणाभोगकरते रहते हैं । यदि स्त्रीपुरुष दोनों का बल समान हो, तो ठीक एक समयमें ही दोनों का वीर्यस्खलन होता है. और होनेपर समझा जायगा कि, यथार्थ स्वाभाविक और

सहवास हुआ । दोनोंका बल समान न होनेसे किसीसमय भी तान नहीं होती । और दोनोंका वीर्यशील एकसमय स्खलन न होनेसे संतानहोनेकी संभावना बहुत थोड़ी है । यह सहवास बंधीय असमंजसता हमारा सर्वनाश करती है. दिनदिन हमें क्षय भेडालती है. यदि सौ वर्षतक जीवित रहते. तो अब चालीसवर्ष कहा जीवित रहेंगे । देशकी आधीस्त्रियों जो “हिष्टिरिया” पीडासे ग्रसित हैं, उसका यही कारण है । यदि स्त्रीपुरुषका बल असामान्य हो, (विवाह होनेके पहलेही दोनोंका बल समान है कि, नहीं, इस विषयपर विशेष दृष्टि रखनी चाहिये ।) तब क्रम क्रमसे दोनोंका बल समान करनेकी चेष्टा करनी होगी । यदि और किसीके संग एकबारहा शयन बंद करें, यदि क्रमानुसार तीनमहीने प्रतिदिन स्त्रीपुरुष शयन करें, ऐसा होनेसे दोनोंका बल अपनेआप समान हो जायगा । पृथ्वीपर कोई द्रव्यभी असमान अवस्थामें नहीं रह सकता । यदि एकमेघमें अधिक बिजली और एकमें कम बिजली हो, तो उसी कम्पमें जानीरहता है, जबतक दोनों मेघोंमें बिजली समान नहीं होती है, जबतक इसीप्रकार होता है मनुष्यके शरीरमेंभी बिजली है, यह बिजलीही मनुष्यका तेज और बल है । एक दुर्बल मनुष्य यदि क्रमानुसार बहुत दिनोंतक एक बलवान मनुष्यके निकट शयनकरे, तो यह बलवान मनुष्य धीरे धीरे दुर्बल होगा और यह दुर्बलमनुष्य क्रमसे बलवान हो जायगा । इसप्रकार क्रमसे होनेपर दोनोंका तेज और बल समान होगा । स्त्रीपुरुषका समान बल और

स्वभावके ऊपर निर्भर करके रहनेमें समय लगेगा और एक निष्पराजित दुर्बल होगा । अनप्य-गो दुर्बल, उसका गुण जिससे पुष्ट हो, वैसाही आहार और कार्य करना चाहिये । जिन्हें दोनोंजनोंका एकही समयमें वीर्य सरलन हो, वेमेही धैर्य कम उचित है । ऐसा करनेसे यह असमंजसता अधिकदिन नहीं रहेगी स्वभावहीसे स्त्रीका वीर्यसरलन होनेमें समयका अधिक लग देखा जाताहै इसका वही कारणहै । एक कारण तो स्त्रीका पुरुष की अपेक्षा तेजयुती होना और दूसरा स्त्रीका सबसमयमें कामोन्मत्त न होना । यदि पुरुष काममें उन्मत्त नहो, तो उसको काममें इच्छाभी नहीं होती, इसलिये शीघ्रही वीर्यसरलन होताहै । स्त्री कदाचित् उससमय वह अच्छा न लगे । इसीकारण उसकी इन्द्रिय उत्तेजित होनेके पहलूही पुरुषका सहवास पूर्ण होताहै यह असमानभाव, सहजमेंही दूर कियाजाय, स्त्री भी कामोन्मत्त हुई नहीं, इसको न जानकर किसीसमयभी संगमकरना उचित नहींहै कोई कोई कहतेहैं, “ यह किसप्रकार जानें ? ” स्तनका रोना होनेसे ही जाना जासकताहै कि, स्त्रीके इन्द्रियकी इच्छातेज है । और यदि स्त्रीका तेज अधिकहो, तब पुरुषका तेज जिससे अधिकहो, इसकारण उसका वैसाही आहार और कार्य करना होगा । दोनों का तेज और बल असमान होनेपर चाहे सहवास न भी कियाजाय, केवल एकसंग शयन करनेसे ही एकजण दुर्बल और क्षीण होजायगा ।

सहवासका पीछा ।—सहवासके पीछे एकप्रकारका आलस्य मालूम होता है । जबतक यह आलस्य रहे, तबतक स्थिर होकर गृहना कर्त्तव्य है, जब यह आलस्य जाय, तो तत्काल उठकर शीतल व साफ जलसे स्त्री अंग पुरुषाङ्ग को धोना उचित है । यदि रूपका वीर्य वा स्त्रीका वीर्य योनिके भीतर अवस्थान करै, तो अवहोना विशेष संभव है । यदि सहवासके जराही देरबाद शीतल जल द्वारा पिचकारीसे योनिको धोयाजाय, तो उससहवाससे संतान होनेकी विशेष संभावना नहीं रहती ऋतुकालही संतान उत्पादन करनेका समय है । यदि ऋतुके पांच साठ दिन पहलेसे दश बारह दिन पीछे तक सहवास न कियाजाय, तो संतान होनेकी संभावना नहीं है । इस समय हम दिखाते हैं कि, हमारे ऋषिगण और यहांके वैज्ञानिकों का यही मत है कि, अच्छा समय अच्छा नक्षत्र, स्वस्थ शरीर और प्रफुल्लमन न रहनेपर संतान उत्पादन करनेसे संतान कुरूप, रोगी, दुर्बल और बुद्धिहीन होता है, तो सहवास करनेपर भी जिससे संतान नहीं होता है, उसका जानना सबको कर्त्तव्य है । इसके अतिरिक्त देशकी दरिद्रता बढ़ती है । कितनेही अपना पालन पोषण करनेमें असमर्थ हैं, इस अवस्थामें उनका संतानोत्पादन करना एकप्रकार पापके सिवाय और कुछ नहीं है । प्रतिवर्ष संतानहोनेसे स्त्री दुर्बल हो जाती है, इसप्रकारकी अवस्थामें संतानका होना ठीक नहीं है । इस कारण सहवासका सुखभोग करनेके लिये संतानका होना बंद होजाय । यह सबस्त्रियोंको जानना चाहिये इन सब कारणोंसेही ऊपर यह विषय कुछ कुछ थोड़ा सा लिखा गया है ।

पंचमपरिच्छेद ।

स्वास्थ्य रक्षा ।

जवनक यौवनमें पदार्पण नहीं करनी तवनक तुम घालिकाहोत
तक तुम्हारे शरीर और मनका यत्न तुम्हारी माता करेगी, पर
जिसदिनसे तुमको ऋतुआरंभ हुई, उसीदिनसे तुम्हारे शरीर और
मनका पूर्णभार तुम्हारे ऊपर पड़गया अपने शरीर और मन
स्वस्थ रखना, अपनी संतान (संतति) को, स्वरूपवान, सदा
स्वस्थ और सुतीक्ष्णबुद्धि करके उत्पन्नकरना और अपने स्वामी
गन और शरीरको स्वस्थावस्थामें रखना, यह सभी मुख्य
कार्य उसीदिनसे तुम्हारे ऊपर पड़गये । ऊपर दिखादियाहे वि
ऋतुसंबंधीय और ऋतुसंबंधीयव्यापारसे शरीरको किसप्रकार रख
कर्त्तव्यहै । पहलेही यह सब चार्जा लिखीगईहै, इसका कारण यही
कि, स्त्रीका स्वास्थ्य सहवासके ऊपर विशेष निर्भर करताहै प्रथमही
यह सबबात लिखी गईहै, उसका कारण संतानका होनहार जीव
संपूर्ण सहवासके ऊपर निर्भर करताहै । ॐ प्रथमही यह सब लि
खाहै, उसका कारण शारीरिक, मानसिक, (परलोकका क्या नहीं
है ?) सामाजिक संपूर्ण सुख, स्वच्छन्दता सहवासके और मनुष्यकी
कामेन्द्रियके साथ मिलारहताहै । कामेन्द्रियसे ही मनुष्यका जन्महै
अतएव उसके ही स्वाभाविक न रखसकनेसे अन्य किसीप्रकारसे
स्वास्थ्यरक्षाका उपाय नहीं । और किसीप्रकारसे भी मनुष्यके जीव

* होमियोपैथिकके प्रगटकर्त्ता डाक्टर हानिमान इसको स्पष्ट कहगयेहैं ।

* See Hahnemann on the Theory of Pess.

नको दुःख शून्य करनेकी संभावना नहीं। उसको एकप्रकार हमने मानही लियाहै। और विख्यात विज्ञानके जानने वाले लोग भी इसको बीकार करगयेहैं। यदि विस्तारपूर्वक यह सब लिखाजाय, यदि कामेन्द्रियको बुरेव्यवहार और अन्यायसे चलानेमें मनुष्यजातिकी आरिक्त, मानसिक और सामाजिक कितनी हानि होतीहै, लेखकर प्रमाण कियाजाय, तो ग्रन्थ बहुत बढजायगा। जो कहा- जाताहै, बोध होताहै, वही वही सिद्ध होनेके लिये बहुतहै। यदि मनुष्यजाति कामेन्द्रियको कार्यप्रणाली भलीप्रकार साधन करसकें, तो मनुष्य कभी क्षीण, दुर्बल और स्थूलबुद्धि न हो। इससमय हम स्वास्थ्यरक्षाका नियम संक्षेपसे कहजायेंगे। “यह उसकी मानसिक अवनति हुई। यह वह अवनातिको प्राप्तहुवा” इसप्रकारकी बात बहुतांशके मुखसे सुनाई देतीहै। परन्तु “यह उसका शरीर क्षीणहुवा यहनी मृत्युके मुखमें गया” यह बात कोईभी उसप्रकार व्यग्र होकर नहीं कहता।

स्वास्थ्य रक्षामें नीचे लिखेहुए कितनेही कार्योंके ऊपर सबकोही दृष्टि रखनी चाहिये। यथा—आयन, स्नान, भोजन, पान, परिश्रम, वेप और वासस्थान। अमरीकाके विख्यात डाक्टर भार्दोने कहाहै “जिससमय किसीप्राणीके सब अंग प्रत्यंग और सबइन्द्रियें स्वास्थ्य-स्थामें रहकर अपना अपना कार्य भलीप्रकारसे करती रहतीहैं, तभी उनकी उस अवस्थाको स्वास्थ्य कहतेहैं”। हमारे शास्त्रमें भी

“Health is that Condition of an animal in which all the parts are sound well organised in which they all perform their natural functions oris, without hunderance Dr. Verdi on Maternity.

स्वास्थ्यका वर्णन है । “वायु, पित्त, कफके विकृत होनेसे रोग होता है, और वायु, पित्त, कफकेही स्वाभाविक रहनेसे स्वास्थ्य होता है” स्वास्थ्यशून्य होकर जीवित रहनेपर अस्वास्थ्यसे सन्तान उत्पन्न करना जो महापाप है, उसका कहनाही क्या है ? उसप्रकारकी अवस्थामें वचेरहनेकी अपेक्षासे मृत्यु श्रेष्ठ है । इससमय इस स्वास्थ्य रक्षाके लिये क्या करना उचित है, वह ऊपर कुछेक लिखा गया है जो लिखा गया है, उसके सिवाय और भी कितनी ही बातोंपर दृष्टि रखना कर्त्तव्य है । जो कि इससमय लिखते हैं ।

वासस्थान ।—यदि स्वास्थ्यरक्षा करनेकी आवश्यकता हो, तो जिस स्थानमें वास करना हो, वह स्थान स्वास्थ्यमें हानि कारक है, वा नहीं, यह पहलेही देखना चाहिये । जिसस्थानमें वास करना हो, उसस्थानकी वायु जिससे जलीय न हो, दुर्गन्धमय न हो, बहुत उष्ण (गरम) न हो और किसीप्रकार विपाक्त न हो, इसविषयकी विशेषचेष्टा करनी (कर्त्तव्य है) गृहके समीप नीम बेल तुलसी कुछेक फूलोंके वृक्ष रहनेसे वायु अच्छी अवस्थामें रहती है । जिस गृहमें वास करना हो, वह गृह जिससे सूखा हो, साफ हो, और दुर्गन्धमय न हो, ऐसा करना चाहिये । वासस्थान (रहनेका स्थान) के भीतर जिममें बहुत प्रकाश आसके, और भलीभांति वायु वह न करसके, इमप्रकारके दरवाजे और सिड़कियाँ—बनानी उचित हैं । शिशा जानेपर भी बहुत लिगना होगा, इसलिये संक्षेपमें

लिखतेहैं । जिस स्थानमें वास करनेसे यथा सम्भव स्वास्थ्यकी हानि होसकतीहै, वह स्थान तत्काल परित्याग करना चाहिये ।

वेश अर्थात् पहरावा ।—देशके ऊपरभी मनुष्यका स्वास्थ्य बहुत निर्भर करताहै । जिससे सबशरीरमें आवश्यकतानुसार प्रकाश और वायु (हवा) प्रवेश करनेपावे, इसप्रकारके वस्त्र पहननेचाहिये । देशकी अवस्था देखकर वस्त्रव्यवहार करनेका प्रयोजनहै । शीतप्रधानदेशमें जिससे शरीरमें शीतप्रवेश न करसके वैसेही गरमवस्त्रका पहरना उचितहै । उष्णप्रधानदेशमें जिससे अधिकगरमी शरीरमें प्रवेश न करनेपावे, ऐसा करना कर्त्तव्यहै । हमारा देश अत्यन्त उष्णप्रधान है । इसदेशमें सफेदकार्पास (कपास) व ऊनवस्त्रके व्यवहार करनेका प्रयोजनहै, क्योंकि सफेदरंगमें अधिक उष्णता प्रवेश नहीं करसकती । शरीरके जो सबस्थानोंमें “ शारीरिक-तड़ित-तेज ” ❀ अधिकतासे विद्यमानहै, इसकारण इन सबस्थानोंको सफेदवस्त्रसे ढककर रखना कर्त्तव्यहै । हम पहले ही लिखआयेहैं कि, पृथ्वीमें कोई पदार्थ भी असमान अवस्थामें नहीं रहसकता । दो असमानद्रव्यके निकट होनेपर तत्काल दोनों समान होजातेहैं । × मनुष्यके शरीरमें जो तड़ित (तेज) है, वह

* रोगास्ते दोषवैषम्यं दोषसाम्यमरोगिता ॥ रोगा दुःखस्य दातारःस्वस्वप्रभु-
नयो हि ते ॥

* Nerio Vibal Fluid.

* डाक्टर ड्रूस इस विषयको बारंबार कहगयेहैं ।

I contend that there is but one common law pervading the whole universe of God which is the law equilibrium Doctor Wool's Mesmerism.

अन्यपदार्थोंमें भी है. इसलिये जिनस्थानोंमें यह तेज रहताहै, यदि वह स्थान ढककर न रखाजाय, तो इनइनस्थानोंके तेजका कि नार्हीं अंश निकलके थोड़ेतेजवाले किसी पदार्थमें जासकताहै। जिससे शरीर दुर्बल और दिमागका क्षीणहोना संभवहै। अत्यन्त कारुणिक परम पिता इसविषयको रक्षाकी व्यवस्था कहगयेहैं। उन्होंने यह सबस्थान कालेवालोंके द्वारा ढकदियेहैं। किन्तु मनुष्य तो ठीक स्वाभाविक अवस्थामें रहताही नहींहै. इसलिये वस्त्रोंसे वह सब ढककर रखने चाहियें।

जिसके पहरनेसे किसी अंग-प्रत्यङ्ग वा नसका कार्य स्वाधीन भाव और सरलभावसे न चलसके, ऐसे वेशका किसीसमयभी व्यवहार करना कर्त्तव्य नहीं है। और कमर कसकरभी वस्त्रपहरन उचित नहींहै। “ डोमेष्टिकम्यागजिन ” नामक विलायती मासिक पत्रिकाके चिकित्सक इस कमर कसनेसे स्वास्थ्यकी कितनी हानि होतीहै, उसको स्पष्ट प्रमाण करगयेहैं। प्रमाणकी आवश्यकता नहीं है, जिसको कुछेकभी विचारशक्ति है, वह इसको स्पष्ट जासकताहै। भीजा, मैला, दुर्गन्धयुक्त पसीनेमें भीजाहुवा कपड़ा व्यवहार करनेसे जो स्वास्थ्यकी विशेष हानि होतीहै, उसके लिखने की आवश्यकता नहींहै। एकबार जो कपड़े एकमनुष्यने पहलिये हों, दूसरेको और किसीसमयभी वह कपड़े पहरने उचित नहीं हैं। पहले हमारे देशमें रात्रिके वस्त्र, प्रातःक्रिया, भोजन, मलत्याग और स्नानके लिये मनुष्य अलग अलग वस्त्रका व्यवहार करते हैं अति सुंदरी पृथा क्रमसे उठी जा रहीहै। इसप्रकार मि

भिन्न कार्यके लिये अलग अलग वस्त्र व्यवहार स्वास्थ्यके पक्षमें । कितना अच्छाहै सो कह नहीं सकते । अधिक दृष्टान्त देना नहीं चाहते. केवल इतनाही कहतेहैं कि, जिन वस्त्रोंको पहनकर तुम मलत्याग करते हो, उनवस्त्रोंमें क्या कुछेक दुर्गन्ध न होगी, यदि हुई तो यह दुर्गन्धि तुम्हारी नासिकामें जाकर क्या तुम्हारे स्वास्थ्यकी विशेष हानि न करेगी ? ऐसा होनेसे यदि स्वास्थ्यभंगहो. तो उसका कहनाही क्याहै ?

जब कि, स्रवअंग ढककर रखतेहो, तो पैरोंको भी ढककर रखना उचितहै । क्योंकि मृत्तिका (मट्टी) सदाही शीतलहै. इस शीतल मृत्तिकामें सदा पैर रहनेसे यह स्थान बच्च द्वारा ढके शरीरसे अनेकांश शीतल होजाताहै. शीतलहोनेसेही इस स्थानका रक्त ऊपर उठता रहताहै । ❀ ऐसाहोनेसे जो पीडा हो. तो इसमें आश्चर्यही क्याहै ? यातो संपूर्णअंग वनमानुषकी समान नंगे रखें. और यदि ढकेंतो शरीरके स्रवअंग भलीभांतिसे ढकने चाहिये । इन्हीं सबकारणोंसे स्त्रियोंको पादुका (खड़ाऊं) पहननेका अनुरोध करतेहैं । लोकाचार और देशाचारको आग्रह करके स्वास्थ्यरक्षा सबप्रकारसे करनीचाहिये । स्त्रियोंका पहराया सभी

* एक गिलास सरपके जलमें हाथ डालदो तो देखोगे कि, हाथमें अब रक्त नहींहै । सबरक्त ऊपरको चलागया । इससे यमाण होताहै कि, शरीरके किसी अंगमें अधिकशीतलता लगानेसे इसस्थानका रक्त अन्यस्थानमें जाताहै ।

❀ The bowels become ceastive the womb subject to congestions* Congestion* inducing painful Menstruation Lancelle assboea, the Dr. Venkatesh Dr. ...

जातिघ्नोमें दोषपूर्णहै स्त्रियोंके शरीरका निम्नांश अधिक उच्च रहताहै. यह भी स्त्रियोंका बाधकहै. प्रदरइत्यादिकी पीडा होना कुछेक कारणहै जो वर्णनकियागया, वेशके संबंधमें बहुतहै ।

शयना—निद्राभी मनुष्योंमें एक अति आवश्यक कार्य निद्राके अनियमसे जो कितनीही पीडा होतीहै, सो कहा जाता । प्रतिदिन किसीकोभी छः (६) घंटेसे कम शयन उचित नहींहै. ईश्वरके राज्यमें सबही सिलसिलेवार रखनाहोना बहुत थोड़ा शयन करनेसे भी स्वास्थ्यकी हानि होतीहै और शयन करनेसेभी हानि होतीहै । इसकारण छः घंटे शयन का यह नियम सबको करना चाहिये । शयनकरनेके लिये शय्य होनेकी आवश्यकताहै । शय्याका अत्यन्तकोमल वा अत्यन्त कठिन होना उचित नहींहै । कोमल शय्यापर शयन कर शरीरका चर्म शीतल होजाताहै. और अत्यन्तकठिन शय्यापर शयनकरनेसे सबरुंवाँके छिद्र बंद होजानेकी संभावनाहै जिससे समय भी गलीचा(मैली)शय्यापर शयनकरना उचित नहीं है । कम सप्ताह (अठवारा) में एकबार बिछानेकी चादर जलसे धोनी चाहिये और तकियोंको धूपमें रखना उचितहै । शयन करनेके गर्दनमें वेदना होनेसे हमारी श्रियोँ तकियेको धूप देती है बहुतसे कहेंगे कि, इसका कोई अर्थ नहींहै. इसके द्वारा किसीफेब्रिल होनेकी संभावना नहीं । विस्त्यात विज्ञानके जाननेवाले जानने कहते हैं । “अनेकवार रात्रिकालके समय गर्दनमें वे

होती है। रक्तकी अधिकतासे होनाहा इसका कारण है। याद किसी प्रकारसे इसस्थानमें धीरे धीरे ताप लगे जाय तो वेदना आरोग्य हो" । ❀ . तक्रियेको धूप देनेसे तक्रिया उत्तम होता है रात्रिमें इसतक्रियेको मस्तकके नीचे रखकर शयन करनेसे यह ताप अपने आपही गर्दनमें प्रवेश करेगा । क्योंकि तक्रिया गर्दनसेभी उष्णतरहे और उसी उच्चापसे रक्त गलकर पहली अवस्था प्राप्त होगी और वेदनाभी दूर होजायगी । जिस गृहमें वायु (हवा) भलीप्रकारसे चलसके, उसी गृहमें शयन करना चाहिये । मस्तककी ओर खिड़कीका रहना उचित नहीं है जिससे मस्तकमें अधिक वायु लगकर मस्तिष्कमें आघात करसके । उत्तरकी ओरकोभी मस्तक करके शयन करना उचित नहीं है । हमारे नव्ययुवक हमारी पहली रीति सब हँसकर उड़ा देते हैं । विख्यात विज्ञानके ज्ञाता (ह्याडकसाहब) दिमागमें जो तडित तेज अधिकतासे विद्यमान है, उसको अपनी "आत्मविज्ञान" नामक श्रेष्ठ पुस्तकमें स्वीकार करगये हैं मस्तक और दिमागमें जो यथेष्ट चुम्बकका तेज विद्यमान है, उसमें अब सन्देह नहीं । यहभी उन्होंने स्वीकार किया है कि, यदि यह सत्य है तो उत्तरकी ओरको मस्तक करके शयन करनेसे इस चुम्बक व तडित तेजका अधिकतासे बाहर निकलजाना सम्भव है । कारण कि, उत्तरमें केन्द्र नक्षत्र है, यह नक्षत्र चुम्बक—आकर्षिणी शक्तिवाला

* Burdach on Blood

See Gnots Phycis

See Psychology or the Science of Soul by Joseph Haddock
Animal Magnetism.

सब पदार्थोंकोही आकर्षण करेगा । ॐ दिमागमें तडिततेज थोड़ा रहनेसे यह नक्षत्र अधिकांश तडिततेज निकालकर दिमागको दुबला कर डालेगा । अतएव उत्तरकी ओरको मस्तक रखकर शयन करना कुछ कुसंस्कार (Prejudice) नहीं है । यह सब वार्त्ता लिखी जानेपरभी बहुत लिखनी होगी तो केवल इतनाही कहना चाहतेहैं कि, हमारी चिरकालसे प्रचलित रीतियोंसे दो एक सिवाय सभी अत्युत्तम और मनुष्यके शारीरिक और मानसिक स्वच्छन्दताके लिये अत्यन्त उपयोगीहैं ।

हे स्वदेशीयभगनीगण ! तुमको लोग मूर्ख और कुसंस्काराति कहतेहैं, जो जिसकी इच्छा कहनेकी हो, कहनेदो, तुम जो करतीहो, उसका बिनादेखे भाले कभी त्यागकरना उचित नहीं है स्नान ।—मनुष्यके शरीरमें छोटे छोटे असंख्य छिद्रहैं, इनसे लोग “ लोमकूप ” कहतेहैं । शरीरका पसीना इन्हीं सब छिद्रों में होकर बाहर होजाताहै । इसका द्वार बंद होजानेसे शरीर स्थिर भंगहोताहै, इसकारण स्नान हमारे लिये अत्यन्त प्रयोजनकार्य है ।

हमारे शास्त्रकारगण प्रातःकालही स्नानका उपयुक्त समय लिखगयेहैं । यह समय क्यों उचितहै—इसको विलायतके पंडितगण कहगयेहैं । डाक्टर भार्डीने कहाहै । “ रात्रिमें विश्रामके उपरान्त शरीरमें बल प्राप्तहोताहै, रक्तकी चाल तेज होतीहै, इनसब कारणों

* विदित होताहै कि, सबने “कम्पास” को देखाहोगा । इससे देखाजाता कि, एक फांटा सदाही उत्तरकी ओरको मुखकरके रहताहै, इसका कारण यह फांटा चुम्बक आकर्षण—शक्तिवालाहै, अतएव केन्द्रनक्षत्रसे वह दिखजाता

तःकालही स्नानका ठीक समयहै । ॐ भोजन करनेके उपरा-
न्त स्नान करना हमारे शास्त्रमें निषिद्धहै । इसविषयको डाक्टर
भार्डी (Bhardy) ने भी कहाहै । “ खाद्यवस्तु पचानेके लिये उत्ताप
(धूप) की आवश्यकताहै, इसके सिवाय जिससमय खाई
हुई वस्तु पचतीहै, ऐसे समयमें किसी प्रकारसे अंग्रियोंको
(Heruonis Syptewr) विचलित करना कर्त्तव्य नहीं है । इसीलिये
भोजन करनेके उपरान्त स्नानकरना हानिकारकहै ” । हमारे
देशके लोग स्नानकरनेके पहले दिमागको जलदेतेहैं ।

विख्यातविलायतके पंडितोंने भी यही करनेका उपदेश दियाहै ।
सहसा पांवमें जललगनेसे रक्त दिमागकी ओरको दौड़ताहै,
और दिमागको मथडालताहै इससे जो स्वास्थ्यकी विशेष हानि
होतीहै, उसका कहनाही क्याहै ? ।

हमारे देशमें स्नान करनके पहले शरीरमें तेल मलना उचितहै,
चर्मको चिकना रखनेके लिये शरीरमें एकप्रकारके तेलकी समान
पदार्थ विद्यमानहै । यह तेलको समान पदार्थ रहनेके कारण ही
चर्मके द्वारा हम स्पर्शज्ञान प्राप्त करतेहैं । स्नानके समय तेल न
मलनेसे शरीरका यह तेल धुल जानेपर शरीरकी विशेष हानि होती
है । तेल ठीक तौरपर शरीरमें रहनेसे शरीरमें सहसा (यकायक)
दि वायु (खराबहवा) प्रवेश नहीं करसकता । मस्तकमें तेललगाने
से दिमागको शीतलता रहतीहै । नेत्र, कर्ण, नासिका इनमें नरमोंका
जल देनेसे यह सब इन्द्रियें अच्छी अवस्थामें रहतीहैं ।

करनेके उपरान्त अति उत्तमतासे शरीर धोना कर्त्तव्य है । पिसाबके समयभी जलके व्यवहार करनेका विशेष प्रयोजन है । प्रतिदिन ही नान करना चाहिये, परन्तु हमारे देशकी स्त्रियें यह नहीं करतीं । बाल नहीं सूखेंगे, इसलियेसे स्वास्थ्य नष्टकरना कितना युक्ति संगत है, इसको वही जाने ।

भोजन ।—मनुष्यके जीवनका भोजनभी एक प्रधान कार्य है । भोजन न करनेसे प्राण नहीं रहता, अतएव भोजनके ऊपर स्वास्थ्य जो संपूर्ण निर्भर करता है, उसका कहना बाहुल्यमात्र है । अनेकदेशोंमें अनेक प्रकारसे आहारकी व्यवस्था है । मनुष्य सर्व भुक् अर्थात् सब वस्तुका खानेवाला है । जिसको मनुष्य न खाए, ऐसा कोई द्रव्य ही नहीं है । प्रसिद्ध विज्ञानके जाननेवाले (डारविन) साहबने एक प्रकारके कीड़ेका खाना बहुत अच्छा कहा है । जब कि, मनुष्य सभी खाता है, तब क्या सभी मनुष्यका खाए ? “ फलही मनुष्यका उपयुक्त खाद्य ” नामक पुस्तकमें मनुष्यकी गठनप्रणाली दिखाकर प्रमाण किया है कि, फलमूलही मनुष्यका यथार्थ खाद्य है । ज्ञात होता है, मनुष्यके लिये एकखाद्य सर्वत्र उपयुक्त नहीं हो सकता । देशके भेदसे, अनेक स्थानके जल तथा वायुके भेदसे आहारका बंदोबस्त होना ही कर्त्तव्य है । अन्यदेशकी बात न कहकर केवल अपनेही देशकी बात कहेंगे । हिन्दूशास्त्रमें घृतद्रव्योंको अखाद्य कहकर लिखा है । क्या इसका कोई अर्थ नहीं है ? अमुकदिनमें अमुकद्रव्य नहीं खाना चाहिये । अमुकनक्षत्रमें अमुकद्रव्य खानेसे महापाप होता है, क्या इसका कोई नाम नहीं है ? शरीरके संग नक्षत्रादिका कितना संबंध है, उसको

इस छोटीपुस्तकमें लिखना अमंभव है । यदि इसमें किसीको विश्वास नहीं हो, उसको (मेसमर) नामक विख्यात विलापनी विज्ञानज्ञाननेवालेकी पुस्तकके पढ़नेका अनुरोध करते हैं । यदि वह चादिकके अदलबदलसे इसदेह और जगतका अदलबदल होता है तो क्यों नहीं एकदिन जो आहार शरीरका पुष्टिकारक है, दुसरे दिन वही हानिकारक होगा ? हिन्दू जिसको अस्वाद्य शरीर और मनके पक्षमें अनुपयुक्त कहते हैं वह विलापनी विज्ञानकी सहायक प्रमाण किया जा सकता है । परन्तु इसपुस्तकमें उतना स्थान नहीं इसलिये केवल एक दो बात कहेंगे । यह कहनेके पहले हमारे शरीरके भीतर किसप्रकार आहारीय द्रव्यका रक्त बनता है, वही हमें दिखते हैं । डाक्टर निउमानने लिखा है कि, आहारीय द्रव्य केवल मुखके भीतर जानेसेही राल (Saliva) के साथ मिलकर इसको नरम और एकप्रकारका भिन्न पदार्थ कर डालता है इस उपरान्त खाय (खायाहुवा) गलेकी नलीके भीतर होकर पाकपत्र (Stomach) जाता है, इसस्थानमें प्रायः आधसेर परिमाण जलीय पदार्थ रहता है (Gultui Fleid) इसपदार्थके संग आहारीयद्रव्यसंग हीनसे यह तरल होजाता है, इसको अंग्रेजीमें "चाइम" (Chyme) कहते हैं । इसके पीछे यही तरल " चाइम " नाडीके

* A sletov Mesmen on the influence of Planets on the Human body.

* इससेही प्रमाण होता है कि, राल हानमेंके लिये एक विशेष आवृत्ति जिससे यह राल अधिक उत्पन्न हो, वही करना उचित है । प्राणसेही होती है, इस लिये पानही खाना चाहिये ।

है और प्रकृतस्थ एकप्रकार तरल पदार्थके संग मिलकर दो भागों-
विभक्त होता है । एक भाग तो प्रायः मुखकी समान होजाता है,
सको " फाइल " कहते हैं । दूसरा भाग पल्लू में परिणत होता है ।
थोड़ी छोटी असंख्य थैली "चाइल" को खेंच लेती हैं । तब यहीं 'चाइल'
थोड़ी छोटी नलियोंके द्वारा क्रमसे कंधेके निकट रक्तके संग संयु-
क्त होता है, फिर दक्षिणके फुसफुसमें प्रवेश करता है । इस स्थानमें
यह प्रश्वासके द्वारा (कारवन) दूषित अंशको बाहर फेंक देता है ।
और निश्वासके द्वारा आक्सिजन नामक द्रव्यको निकालकर रक्तको
साफ करता है । फिर साफ हुवा रक्त बायें फुसफुसमें जाता है, नसके
दाग शरीरके प्रत्येक स्थानमें ध्यात होकर रहता है ।

❀ रक्त और भी बहुत प्रकारसे अनेकों स्थानका कार्य करता
रहता है रसायनी लोग कहते हैं कि, रक्तके एक परमाणुसे अठाहर
(१८) प्रकारके भिन्न पदार्थ होते हैं । दूधके सिवाय ऐसा कोई द्रव्य नहीं है
कि, केवल उसके ही भोजन करनेसे मनुष्य जीवित रह सकें । अतएव
दूधके जो सब द्रव्य हैं, वही द्रव्य जिससे अधिक परिमाण है,
उन्हें मनुष्योंको आहार करना चाहिये । मुरगीका मांस किस कारण
हमारे शास्त्रमें निषिद्ध है ? मुरगीके मांसमें क्या है, यदि हम
करें, तो देखा जाता है कि, इसमें कार्बालिक अम्ल है ।
और पारा अधिक विषमानी है, यह दो पदार्थ
हानिकारक हैं । और विशेष करके भारतवर्ष में
अब अधिक लिखनेकी आवश्यकता नहीं है ।

नैतिका बहुतप्रकारका पानी इसदेशमें कमसे प्रचलित होगयाहै, इससे देशका कितना सर्वनाश होताहै इसको विचारवान मनुष्य ही जानतेहैं ।

परिश्रमः—ऊपर शरीरके संबंधमें जो सब कार्य विशेष प्रयोजनीय कह कर लिखेगये, परिश्रम भी ठीक इसीप्रकार आवश्यकीय और प्रयोजनीय कार्यहै । बहुतमे कहते हैं कि, जिसको परिश्रम नहीं करनापड़ता. वह बड़ा सुखीहै. उनका यह कितनी भूलहै. सो कहनहीं सकते । परिश्रम न करनेसे शरीर जरा भी स्वस्थावस्थामें नहीं रहता । परिश्रम शारीरिक और मानसिक दो प्रकारकाहै, यह दो प्रकारका परिश्रम ही मनुष्यके जीवनमें विशेषप्रयोजनीयहै । यहांकी स्त्रियें जो. इतनी पीडित क्षीण, और दुर्दशापन्नहैं, उसका कारण यहहै कि, उनका उपयुक्त परिश्रम नहीं है । पुस्तकपढ़ना वा कुछेक सुईका कार्य करनेके सिवाय शारीरिक व मानसिक कोई कार्यभी उनका नहीं है । अतएव प्रतिदिन पीडा आनकर उनको घेरलेती है. सन्तानादिभी उनके ही अनुरूप होतीहै । तुम राजमहिषी हो. अथवा भुक्तकी स्त्री हो, जिसप्रकार परिश्रम करती हो, प्रतिदिन नियमित कर परिश्रम करो । यदि पृथ्वीपर सुखस्वच्छन्दतासे रहना-वाहता हो. तो सदाही परिश्रम करा । क्योंकि सदाही किसी व किसी कार्यमें तत्पर रहकर मनको मत्त रखना सुखहै ।

* पल्ल्याग्रामकी स्त्रियें शहरकी स्त्रियोंकी अपेक्षा बहुत परिश्रम करती हैं. इसीकारण वह अत्यन्त स्वस्थ और बलवतीहैं ।

विशेष करके सावधान रहना सबकोही उचित है । क्रमानु
आहार करना उचित नहीं, क्योंकि उसमें पाकस्थलीको ह
करनेके लिये समय नहीं दिया जाता । बहुत देरतक स्थि
भलीप्रकार चाबकर आहार, करना चाहिये । दिनमें एकप्रकार
आहार. रातमें दूसरीप्रकारका आहार. इसप्रकार समय देखकर, आ
करना कर्त्तव्य है । इस विषयमें हमारे परमपूजनीय ऋषिगण
वृथा और नियम स्थापन करगये हैं, यदि उन्हींके अनुसार क
किया जाय, तो किसीको भी पीडा न हो ।

पाना—आहार, वायु, प्रकाश, इत्यादि मनुष्यके जीवन
रक्षाके लिये जिसप्रकार अवश्यकहें पानभी वैसाही है । वे
होता है कि, प्राणीकी रक्षाके लियेही जलकी सृष्टि है, यह जल य
दूषित हो, तो वह विषकी समान जानकर त्याग देने योग्य है, इस
कहनाही क्या है ? परन्तु कितने मनुष्य इसको समझते हैं ? ब
(रेता) और कोयलेसे अत्यन्त दूषित जलभी साफ होजाता
यह किसी, समयभी कोई न भूले कि, मरजाना तो स्वीकार क
परन्तु दूषित जल न पियें. यह प्रतिज्ञा सबको ही करनी चाहिये

अत्यन्त अधिकजल पीना वा अत्यन्त थोड़ा जल पीना
दोनों ही खराब हैं, भोजन करनेके समय थोड़ा जल पीना उचित है
अत्यन्त थके हुएको विश्राम न करके जलपान विषपान
समान है । थकेहुएको, नेत्र, कर्ण और पैर जलद्वारा धोने
अत्यन्त विश्रामका बोध होता है । जलके सिवाय और पा
किसी प्रकारभी इच्छाकरके नहीं पीना चाहिये । इससमय अंग्रेज

तिका बहुतप्रकारका पानी इसदेशमें क्रमसे प्रचलित होगयाहै, ससे देशका कितना सर्वनाश होताहै इसको विचारवान मनुष्य ही जानतेहैं ।

परिश्रमः—ऊपर शरीरके संबंधमें जो सब कार्य विशेष प्रयोजनीय कह कर लिखेगये, परिश्रम भी ठीक इसीप्रकार आवश्यकीय और प्रयोजनीय कार्यहै । बहुतसे कहते हैं कि, जिसको परिश्रम नहीं करनापड़ता. वह बड़ा सुखीहै. उनकी यह कितनी भूलहै. सो कहनहीं सकते । परिश्रम न करनेसे शरीर जरा भी स्वस्थावस्थामें नहीं रहता । परिश्रम शारीरिक और मानसिक दो प्रकारकाहै, यह दो प्रकारका परिश्रम ही मनुष्यके जीवनमें विशेषप्रयोजनीयहै । यहांकी स्त्रियें जो इतनी पीडित शिष्ट, और दुर्दशापन्नहैं, उसका कारण यहहै कि, उनका उपयुक्त परिश्रमम नहीं है । पुस्तकपढ़ना वा कुछेक सुईका कार्य करनेके सिवाय शारीरिक व मानसिक कोई कार्यभी उनका नहीं है । अतएव दिनदिन पीडा आनकर उनको घेरलेती है. मन्तानादिभी उनके ही अनुरूप होतीहै । तुम राजमहिषी हो, अथवा भिक्षुकी भी हो, जिसप्रकार परिश्रम करती हो, प्रतिदिन नियमित होकर परिश्रम करो । यदि पृथ्वीपर सुखस्वच्छन्दतासे रहना चाहती हो. तो सदाही परिश्रम करो । क्योंकि सदाही किसी न किसी कार्यमें तत्पर रहकर मनका मन रखना सुखहै

* पन्थप्रामांयि भिये शहरकी स्त्रियोंकी अपेक्षा बहुत परिश्रम करती हैं ।
१५ वरुण यह अत्यन्त स्वल्प और घटकीहै ।

पष्ठपरिच्छेद ।

साधारण उपदेश ।

इस बातकी अभिलाषा कौन न करता हांगा कि, हम सदा स्वच्छ सबलशरीर और पूर्णयौवनमें रहें ? किसलिये तुम "वीमवर्षाकी होनेपर बुढ़ीहो ?" और कैसे देखतेहैं कि, अंग्रेजोंकी स्त्रियें "बूढ़ी होनेपरभी यौसवर्षकी समान रहतीहैं ? किसकारण तुम्हारी संतान (संतति) कुरूप, कदाकार, घृहा और यद्धतयुक्त जन्मती है ? किसकारण अन्यदेशकी संतान (संतति) सबल स्वस्थ और स्वरूपवान उत्पन्न होतीहै ? अन्यदेशकी बात कौन कहै, किसकार तुम्हारी पूर्वकालकी स्त्रियें इतनीसुन्दरी और इतनी दीर्घायुवा थीं ? किसकारण हमारे पूर्व पुरुषगण इतने बलवान् और बलिष्ठथे ? अब किसकारणसे तुम इतनीअल्पायु और क्षीणकाया हो और किसकारण हम इतने दुर्बल और क्षीणहैं ? यदि नियमानुसार शरीर और मनको रखसको. तो तुम यही क्या, उत्तकी अपेक्षामें उच्चम अवस्थामें रह सकतीहो ।

शरीर और मन । शरीर और मनके साथ अतिनिकट संबंधहै । शरीरके संग मन जडित और मनके संग, शरीर जडितहै । इसलिये सुख और स्वच्छन्दरहनेके कारण मन और शरीर दोनोंको स्वस्थ रखनाहोताहै । जिन सबवृत्तियोंके रहनेसे मनमें कष्ट होताहै, उनको सबसे पहले त्यागनाचाहिये । क्रोधक मनमें उत्तेजित होनेसे क्रेश होगा. शरीरकीभी विशेष हानि होगी. यह स्पष्टही

देखा जा सकता है । हिंसा सदा मनमें रहनेसे मनभी सदा कष्टमें रहता है, इस प्रकार और भी अनेक वृत्ति हैं । शरीरके जिस प्रकार नियमानुयायी रखनेसे किसी प्रकारभी शरीरमें कोई व्याधि प्रवेश नहीं कर सकती, वैसेही मनकोभी नियमानुयायी रखनेसे मनमें भी किसीसमय कोई व्याधि प्रवेश नहीं कर सकती मनके विषयमें कुछ कहना इस पुस्तकका उद्देश्य नहीं है ॐ अतएव शरीरको स्वस्थ रखने पर मन मनकोभी जो स्वस्थ रखना कर्त्तव्य है, इसका उद्देश्य मात्र किया है ।

स्वास्थ्य रक्षाके संबंधमें कईएक प्रधान प्रधान विषयमात्र लिखे हैं, जो और और पुस्तकोंमें नहीं हैं वही इसमें लिखे गये हैं । स्वास्थ्य रक्षाके संबंधमें जिसका जानना सबको ही आवश्यक है, वह अन्य अन्य अनेक पुस्तकोंके पढ़नेसे जाना जायगा ।

सप्तम परिच्छेद ।

ऋतुसंबन्धी पीड़ा ।

शरीरको सावधान और नियमानुयायी रखनेसे किसी मनमें पीड़ा नहीं होगी, किन्तु किन्ने मनुष्य इसको करना करते हैं । अनेकोंको अनजानमें कितनीही पीड़ा आनकर जरूर लेती हैं, पीड़ा आनेपर ही सब पीड़ाओंमें ही चिकित्सक बुलाया जाता है ।

* " मारीःदुःखस्य " म मरु दुःखकने पर विशेष करते लिखता है ।

दास्य मनुष्य बुद्धिमान मरु " इतिरित्यने" अन्वय उल्लेख है ।

किन्तु यदि इन्द्रिय संबंधी पीडा हो, तो वह विषय को नहीं जानसकता । पुरुष तो भी किसी न किसीसे कहता है, छिपे किसीसेभी नहीं कहती । पीडाकी यंत्रणासे मरजाती परन्तु तो भी किसीसे नहीं कहती । केवल आपही कष्ट पार्ता यही नहीं, वरन रोगी संतानको जगतमें लाकर महापापसे कलंकित होतीहैं । प्राणकी समान प्रियतम स्वामीको भी अपनी पीडा का अंशी करतीहैं, किसीबातका ध्यान नहीं करती, पीडाका हाल कोई नहीं जानसकता । कब यह घोर महापापमय छिपाना देश दूर होगा ? नीचे क्रतुसंबंधी प्रधान प्रधान पीडा का हाल लिखतेहैं, इसको मन लगा कर पढ़नेसे वह स्वयंही एकप्रकार अपनी अपनी पीडाकी चिकित्सा करसकेंगी ।

विख्यात चिकित्सक बेनेट (Banate) साहबने इस छिपानेसे पृथ्वीमें कितनी हानि होतीहै उसको दिखादियाहै । ❀

स्त्रीकी योनिका गठन संक्षेपसे लिखतेहैं इसके भीतर कोई अंग किसीप्रकारसे सूजजाय अथवा घाव होजाय, उसके देखनेके लिये "स्पेकुलम" नामक एकप्रकारका यंत्रहै । × इस यंत्रकी सहायतासे स्त्रीयोनिसे संबंधी अनेक पीडाओंका विषय इससमय विदित होगया है । इसकी सहायतासे (हस्तद्वाराभी) इससमय योनिसे संबंधी पीडा का हाल जाननेमें अब अधिक क्लेश नहीं होता । यथार्थमें क्या पीडा हुई है, इसका कारण खोज करनेका प्रयोजनहै, फिर उसकी चिकित्साकी व्यवस्था करनी चाहिये । जिससे सहजमें ही सब बातें

* See Dr. Banert on Female Diseases.

गोरखनगरके विख्यात मेमेर रिकामियार साहबने इसयंत्रको बना दियाहै ।

समझमें आजायँ, इसप्रकारके विचारसे हम इन सब पीडाओंकी चिकित्सा प्रणाली लिखेंगे ।

रक्तवन्ध (amenorrhoea) इसपीडासे सहसा ऋतुकालमें रक्त न निकलता है, और अत्यन्त क्लेशहोतारहता है । नीचे लिखे विषय ही इसपीडाके कारण हैं । अधिकरक्तस्रावसे दुर्बलता, अन्यान्य रूग्णों और कठिन पीडा, सहवासकी अधिकता, इन्द्रियभ्रंश, किसी अंगमें पीडा, अत्यन्तशीतलता, सहसा मानसिक उत्तेजना, (राग, भय, इत्यादि) इस पीडाके होनेपरही इन सब कारणोंको दूर करना चाहिये । इसके उपरान्त नीचे लिखे अनुसार कार्य करना उचित है । प्रथम मानसिक उत्तेजना दूर करके जिससे मन स्वस्थ रहे, यह पहलंही करना कर्तव्य है । रात्रिकालमें वायु, वा शिशिर का लगना उचित नहीं है । रातमें जागना अथवा मांसादि और अधिक मसाले पड़ा द्रव्यका खाना बंद करना चाहिये । प्रतिदिन नियमित समयमें आहार करके उदर अधिक पूर्ण करना उचित नहीं है । सहवासकी अधिकता जिससे किंचित्मात्रभी न हो इस ओरका विशेष दृष्टिरखना कर्तव्य है । सदा कार्यमें रहनेसे और मनको स्वस्थ रखनेसे यह पीडा आपही दूर होजायगी । यदि आरोग्य न हो, तो अवश्यही औषधि पान करनी होगी । औषधी न मानेसे यदि चलीजाय, तो औषधी मानेका अनुरोध नहीं करते ।

* इस दुःखमें स्त्री और शिशु (बालक) की औषधी होमिपूरैषिकके मतसे लिखी गई है । इन सब पीडाओंमें होमिपूरैषिक अत्यन्त उत्कारक है । इसके सिवाय होमिपूरैषिक औषधियोंका लिये सरलता पूर्वक व्यवहार परमवैज्णिक । यह विमोक्षककी औषधीके अन्वयकारनी टीका दियान्याय ।

सहसा रक्त बंद होनेपर तिसीसमय खूब गरम जलसे स्नान करना चाहिये । और फिर वस्त्रसे गात्रमार्जन करे जिससे खूब पसीना निकले, ऐसा करनेका प्रयोजन है । “एकोनाइट” ❀ का बीच बीचमें व्यवहार करनेसे पसीना खूब निकलेगा । यदि शीतलताके कारण बंदहोरहाहै, तो “पलसिटिला” अच्छा है । यदि भयके कारण हो, तो “ओपियम” वा “भेराट्राम” यदि राग अर्थात् गुस्सेके कारण हो, तो “क्यामोमिला” यदि दुःस्वप्नके कारण हो, तो “इग्नेसिया” और यदि प्रसन्नताके कारण हो तो “कफिया” ❀ का इस्तेमाल करे । यह पीड़ा गर्भस्थलीके मुत्तम घाव वा अंडस्थलीमें सूजन होनेके कारण होजातीहै । इसलिये प्रथम ही देखना आवश्यकहै, कि इसका यथार्थ कारण क्याहै ?

अल्पक्रतु (Menstruation Excella) शारीरिक दुर्बलताही इसका कारणहै । जिससे शरीर स्वस्थ रहै, प्रथम वही करना चाहिये । यदि

* हेमियोपिथिक औषधि चारप्रकारसे व्यवहार होतीहै । १ अरक (Unclear) २ बडोगोलियां (Puvies) ३ छोटीगोलियां (Giobgied) ४ चौथेनौहर (Stit- ution) बडेके लिये थोडासा अरक या गोली, बालकके लिये इससे आधीमात्रा, बच्चोंके लिये इससेभी आधीमात्रा, औषधिकी अवस्थाको विचारकर दें । १०) दश रूपमेंही सबपीड़ाओंकी औषधियोंका एकसंदूक मोल आनाताहै, औषधियोंके व्यवहार करनेकी रीति संदूकके साथकी पुस्तकमें लिखीहोतीहै ।

* A general warm bath 96. should be given, and also some Purgative Medicines and Ipecacuanha in small doses, so as to Produce nausea. The injection of a solution of opium in the rectum often produces an almost Magical relief. Elements of Science. (See Dr. Tilt on female Diseases)

भ्रूय और जलकी समान ऋतु, पीठके दण्डमें वेदना और शीतके साथहो, तो “ पलसिटिला ” व्यवहार करनेसे आराम हो सकता है । यदि मस्तकमें वेदना और प्रदरमें कुछ शीत हो, तो “ सिपिया ” का व्यवहार करना कर्त्तव्य है ।

ऋतुका अनियम (Irregular Mensuration). कभी महीनेमें दो तीनवार ऋतु होती है, और कभी दो तीन महीनेमें एक बारभी नहीं होती । शरीरकी दुर्बलताही इसका कारण है । इन्द्रियवृत्तिको अतिशय आश्रय देना, वा एकवारही बंदकर देना, ऋतुकालमें शीतलजल अतिशय व्यवहार करना, रात्रिकालमें सरदी लगने देना, इत्यादि इसके विशेष कारण हैं । जिससे शरीर स्वस्थ रहै, इसप्रकार कार्य करना चाहिये । तीनदिन “ पलसिटिला ” और तीनदिन “ चाहना ” इसीप्रकार व्यवहार करनेसे ऋतुका यह अनियम दूर होना संभव है ।

ऋतुकी अस्वाभाविकता (Bicarious Mansuration) ।—कभी कभी ऋतु बंद होकर अन्य किसी स्थानसे रक्त निर्गत हो, वा रक्तके बदले स्त्रीकी योनिसे अन्यप्रकारका पदार्थ निकले, रक्तवमन, नासिका कर्ण, स्तन, मुख, नख इत्यादि शरीरके अनेक स्थानोंमें रक्तपात और श्वेतप्रदर इत्यादि भी होतारहता हो, इसको देखकर डरनेकी आवश्यकता नहीं है । जिससे स्वास्थ्य अच्छा हो. वही करना कर्त्तव्य है, और नियमित प्रकार सहवासभी प्रयोजनीय है । ऋतुके नियमित आरंभ होनेसे यह मम आपही जाता रहेगा । वो भी नितान्त पीड़ाकी अधिकता होनेसे नीचे लिखे अनुमार औषधिका व्यवहार करना आवश्यक है ।

यदि श्लेशदायक खांसी, छातीमें वेदना, और उसके संग मूत्रके द्वारा रुधिर निकलै, तो " ब्राइडनिया " का व्यवहार करे । यदि शरीरजनन करे और रक्त वमन हो तो " इपिक्रिक " का व्यवहार करे, छातीमें वेदना हो, मदा नासिका और कर्णसे रक्तपात हो, तो " पलसिटिला " " हामिमालिस " रक्तपातकी अच्छी औषधी है । यह प्रदरका भी विशेष उपकारका बाधक (Dysmenorrhoea) ।—जात होता है कि, यह पीड़ा देशमें अनेकोंके है । इसकी यंत्रणासे मरजाना स्वीकार है, संतानके न होनेसे मनमनमें दिनरात रोनाभी स्वीकार है, परन्तु किसीसे इसपीड़ाका हाल नहीं कहती । कृतुकालमें अत्यन्त अल्प वा अधिक रक्त पातके संग गर्भस्थलीमें गर्भवेदनाकी समान वेदना, पृष्ठ, पार्श्व, और तलपटमें भयानक वेदना, माथेका दुखना अत्यन्त वेगसे स्वांसका आना जाना इत्यादि असह्य यंत्रणा इस पीड़ाके वश होती रहती है । यह वेदना कभी कभी पांच सात ५ । ७ घंटे वा पांच सात दिन तक क्रमानुसार रहती है, कभी कुछेक जमा हुआ रक्त निकलजानेपर वेदना कम । होजाती है । कभी कभी स्तनमें भयानक वेदना होती है । जिन स्त्रियोंको बाधक पीड़ा होती है, उनसबको प्रायः पेटकी पीड़ा होती है × बाधक पीड़ा होनेसे संतान होनेकी संभावना नहीं रह है ।

* Zbar's Forty Years

Common Disease of women by E. H. Rudduck M. S.

मुस सूना, वा अंडस्पष्टीका पीडित होना इसपीड़ाका

तो सहवास इसपीड़ाका उपकार करसकता है ।

गर्भ स्थलीके मुखमें सूजन होनेसे और अंडस्थलीमें किसी हारकी पीड़ा होनेसे यह पीड़ा उत्पन्न होतीहै । किस कारण गर्भ स्थलीके मुखपर सूजन और अंडस्थली पीडित होतीहै ? यह पीछे देखेंगे । यह पीड़ा होनेपर सहवास एकवारही बंदकरके जिससे और स्वास्थ्यस्थामें रहे, वही करना चाहिये । प्रतिदिन प्रातःस्नान, उचित आहार, और अल्पपरिश्रम करनेका विधेय प्रयोजनहै । वेदनाके समय तलपट्टमें गरमजल पूर्ण घोल वा गरमजलमें भिजोकर फुलाएनका ताप देनेसे वेदना कम होसकतीहै ।

जन्तुकालके दशदिन पहलेसे यदि “ सिलिसिया ” का व्यवहार कियाजाय तो विधेयउपकार होसकताहै । यदि गर्भ वेदनाके समानवेदना प्राप्त हो, यदि जमाहुवा रक्त निकलता हो तो “ क्लामिडा ” उपकारहै । यदि तलपट्टमें भयानक वेदना, मुनकी थलीमें, व उदरमें अतिशयवेदना पसीना, चपचप परके रक्त पातहो तो “ मिकल ” इस्तेमाल करनेसे विधेय उपकार होसताहै । गेर्गीकी अवस्था देखकर औषधीकी व्यवस्था करनी चाहिये ।

पर फिर दूरकरना कठिन है । रक्तस्राव (Menorrhagia)—हमारे देशमें स्त्रियोंको यह भयानक पीडा भी अक्सर होजाती है, इस पीडासे ऋतुके पहलेसे पीछे तक भयानक रक्तस्राव होता रहता है यही क्या, वरनमहीनेमें इसीप्रकार रक्तपात दो तीनवार होता है । जिसके संतान हुई है, उसके औरभी भयानकप्रकारसे रक्तपात होता है यही नहीं, वरन रक्तस्रावके कारण दुर्बल होकर रोगी स्त्री मूर्छित होजाती है । प्रथम इस पीडाकी लापरवाही करनेसे पीछे यंत्रणा भोगकरनी पडती है । बहुतोंको विश्वास है कि, जिसका जितना रक्त ऋतुके समयमें गिरे, उसका स्वास्थ्य उतनाही अच्छा है । यह संभूल है । स्त्रियोंका ऋतुकालमें कितना रक्तपात होना स्वाभाविक इसका स्थिर करना दुःसाध्य है । शरीर देखकर सबका रक्तपात होता है । जब ऋतुकालमें रक्तपातके कारण दुर्बलता बोध उसी समय जानना चाहिये कि तुमको पीडा हुई है । तभी शरीरका यत्न न करनेसे फिर यह पीडा इसप्रकारका भयानक आकार धारण करती है कि, जीवनमें संशय होजाता है । यह पीडा अनेक आकार और अनेक भावसे उत्पन्न होसकती है । यह पीडा अनेक कारणोंके वश होती है । सहवासकी अधिकताभी इसका एक प्रधान कारण है । ऋतुकालमें सतिल जलका लगानेदेना रात्रिमें जागना, शरीरपर अत्याचार करना, इसप्रकारके बहुत

रक्त दोषकारमें पात होसकता है, एकसाधारण रक्त स्त्रीकी योनिसे गिरने एक ऋतुका रक्त । जो रक्त वस्त्रमें लगकर वस्त्रको गुरीय करदे और न , वही शरीरका साधारण रक्त है ।

* See, Dr Beant,

रणोंसे यह पीड़ा उत्पन्न होती है। यह पीड़ा होनेपर प्रतिदिन तःस्नान, लघुद्रव्य आहार, सहवास एकबारही बंदकरना, और कुछ परिश्रम करनेका प्रयोजन है। जिससमय रक्तपात होता हो, तो भय न करके स्थिर होकर शयन किये रहना चाहिये। रक्त की योनिपर वरफ रखनेमें उपस्थित रक्तपात बंद होसकता है। इसके उपरान्त नीचे लिखी हुई अवस्थानुसार औषधिका व्यवहार करनेमें पीड़ा आरोग्य होसकती है।

यदि हृत्पात कोई भारी वस्तु उठानेके कारण, परिश्रमके कारण, या गिरनेके कारण रक्तपात होतारहे, उसको "अणिका" कहते हैं। बहुत लालरक्तपात होता हो, नेत्रोंमें कम दीखता हो, पिमाषके द्वारपर जलन होती हो इसको "स्याविना" कहते हैं काले-वर्णका जमा रक्तपात होता हो, तो इसे "क्रांकास" कहते हैं यदि भारी सनजन करे. और भयानक रक्तस्राव हो, तो इसको "क्षिपिका" कहते हैं। यदि ऋतुकालमें अधिक रक्तपात होकर रोगीका प्रदर हो, तो इसको "कपालकोरिया" कहते हैं।

अष्टम परिच्छेद ।

साधारण-व्याधि ।

प्रदर (Peritonitis) :—यह पीड़ा श्रियोंको सब समयमें हो हो सकती है। तीन चार वर्षकी अवस्थावाली बालिकाको भी यह पीड़ा होते देखा जाता है, और माठवर्षकी अवस्थावाली बूढ़ीको भी होती है। तो भी श्रियोंको जितने दिन तक चनु होती रहती है, तब तक

इसपीडाका होना अधिक संभव है । स्त्रीकी योनि और गर्भस्थलीमें किसी प्रकारकी सृजन होनेसे इसस्थलमें जो अतिकोमलचर्म है (Mucous Membrane) उसमें एकप्रकारका घाव होता है, और इस घावसे एकप्रकारका तरल पदार्थ निकलता रहता है । कभी यह तरल पदार्थ हलदी वा सज्जवर्णका होता है । कभी घन और कभी पतला होता है, कभी कभी अत्यन्त मंद गंधयुक्त होता है । सदाही यह तरल पदार्थ इसीप्रकार निकलता रहता है । प्रथम ही इससे शरीरकी किसीप्रकारकी हानि नहीं होती, फिर क जितनी पीडाकी वृद्धि होती है, उतना ही स्वास्थ्य नष्ट होता दुर्बलता बोधहोती है, अग्निमंद होती है, मस्तकका धूमना होता है, इस पीडाको स्त्रियें प्रथम कुछ न समझकर पीछे इ कष्ट पाती हैं । ज्ञात होता है कि, इसदेशकी सौ स्त्रियोंमें स स्त्रियोंको यह पीडा है ।

ऋतुकालमें अत्यन्त शीतल जलका व्यवहार, आहारका अयम, अत्यन्त अधिक सहवास, सहवासके पीछे जलका व्यवहार करना, स्त्री योनिको सदा विना साफ किये रखना, प्रस्रावके द्वा और प्रस्रावके यंत्रमें किसीप्रकारकी पीडा इत्यादि अनेक कारणों यह रोग उत्पन्न होता है । प्रथम यह पीडा होनेपर ही निर्म चायुसेवन सहवासकी अतिअधिकताका त्याग, (एकवारही व करना भी उचित नहीं है) जिससे इन्द्रिय उत्तेजित हो सके इसप्रकार रहना, नित्य प्रातःस्नान करना, योनिको भलीप्रकार मवकायोंके करनेका प्रयोजन है । योनिको साफ न रा-

में इस पीड़ाका होना अतिशय संभव है, और फिर इसका दूर करनेकी अन्यन्त केंद्रि नहीं है ।

प्रथम " पलमिटिला " का व्यवहार करनेसे प्रदर आरोग्य पाई । जिसको कतु नहीं होती, ऐसी बालिकाके प्रदरको भी " पलमिटिला " अच्छी औषधि है । यदि कुछ कालोपरान्त कतु श्रवण्य आव हो. यह आव हारेद्रा वा मज्जवर्ण युक्त हो, और बौद्धादिमें एकप्रकार शीतका बोधकरे, तो " सिपिया " का व्यवहार करना उचित है, बहुत दिनोंके पुराने लडकीके प्रदरके लिये " क्यालकेरिया " का व्यवहार करना चाहिये । जिसको बहुत जल्दी मर्दा कतु हो, दूधकी समान आव हो, उसको भी " क्यालकेरिया " अच्छी है । " चायना " और " सालफर " भी इसकी उत्तम औषधि है ।

मृच्छा (Mucosa) :—यह पीड़ा हमेशा में पहले किसीको नहीं पीड़ागमय ऐसा स्थान काई देखनेमें नहीं आता, जिसमें यह न हो पाता । यियोंका कार्य नहीं. परिश्रम नहीं, केवल नाटक और उपवास का पदनाह, इन्हीं मध्य कारणोंसे उनका मन मदा उन्नति और अस्थिर हो । हमेशा मानसिक अवस्थाके ऊपर यदि अधिक अधिक गतमान हो, या गतमान एकसारही पंद रहे, या विमोक्षति मन विद्वान् अस्थिर और उन्नति हो. तो यह पीड़ा उत्पन्न होती है ।

इस पीड़ाके रोग पागेन्द्रिया मंदं निश्चय

ही रहता है । कामेन्द्रियमें किसीप्रकारकी पीड़ा न होनेसे प्रायः यह पीड़ा नहीं होती । यह पीड़ा मनुष्योंको अनेकप्रकारसे होती है । किसी किसीकी छातीके भीतर एक गोलाकार पदार्थ ऊपरको उठना चाहता है, और उसी यंत्रणासे रोगी मूर्छित होकर गिरजाता है । किसी किसीका दम बंद होनेकी समान होता है । किसीकिसीके ठीक उन्मत्तताके सब चिह्न दीखने लगते हैं (इस पीड़ासे उन्मत्त होनेकी अत्यन्त संभावना है) ॐ यह पीड़ा जिसको होती है, उसको इतना कष्ट हो, वा न हो, आत्मीय बंधु बांधवोंको अत्यन्त कष्ट प्र होता है । जिस समय मूर्च्छा होकर हाथ पांव छूट जाते हैं, तिसमय नेत्रोंमें केवल जलका छीटा देनाही औपधि है । इस पीड़ाके होने सदा किसी न किसीकार्यमें लगे रहनेका विशेष प्रयोजन है । जिस मन सदा स्वस्थावस्था और आमोदमें रहे, उस कार्यके करनेके प्रयोजन है । प्रातःस्नानभी सदा ठंडे पानीसे करना चाहिये । जिस इन्द्रिय उत्तेजित हो, ऐसा द्रव्यखाना, ऐसी पुस्तकका पढ़ना वा ऐसे कार्यका करना किसीप्रकार कर्त्तव्य नहीं है । लघुआहार करना विशेष कर्त्तव्य है । इसपीड़ाके होनेपर सदाही शरीर और मनकी ओर दृष्टि रखनी होती है । × यदि सहवास संपूर्ण बंद हो, तो बीचबीचमें सहवास होनेका प्रयोजन है इसपीड़ाका केवल औपधि कुछ नहीं करसकती, ऊपर जो जो लिखा गया है, उन सबविषयोंके ऊपर दृष्टि रखकर फिर औपधिसेवन करनेसे उपकार होसकता है । प्रथम ऋतुसंबंधी अन्य अन्य जो पीड़ा होती हैं, उनका आरोग्य करना कर्त्तव्य है उन सब पीड़ाओंके आरोग्य होनेपर

और शरीर व मनके स्वस्थावस्थामें रहनेसे यह पीडा स्वयं ही दूर होजायगी । अनेकोंके संतानादि होनेपर यह पीडा आरोग्य होतीहै छूटतीहै इसका कारण यहहै कि, उससमय मन एकही विषय पर स्थिर होताहै, इसलिये यह पीडाभी दूर होतीहै । ❀

दुर्बलता (Chlorosis)।—इस पीडाका क्रतुके उपरान्त सहवास बंद रहनेहीसे अधिक होना संभवहै शरीरके सब अंगोंको नियमानुसार चलानेसे, आहारादि नियमित करनेसे और स्वास्थ्यकी ओर दृष्टि रखनेसे यह पीडा कभी नहीं होती । यदि होतो औषधि व्यवहार न करके जिससे शरीरमें बल हो और शरीर स्वस्थ रहे, ऐसा आहार और इसी प्रकारका कार्य करना चाहिये । यदि यह सब विषय छिपाकर न रक्खेजाँय, तो एक आधी पीडा और नहीं होसकती । पीडा होनेपर प्रथम स्वयं यत्न करके उसके दूर करनेकी चेष्टा करनी चाहिये, × उससेभी यदि संव न जाय, तो तिसीसमय विलम्ब न करके डाक्टरसे परामर्श करना चाहिये ।

❀ See Dr. Herber-hon on Hysteria

■ See Elements of Social Science

प्रसूति । *

प्रथमपरिच्छेद ।

गर्भप्रकरण ।

संतान होनेसे सबको ही बड़ा आनंद होता है परन्तु उस संतानका जन्मदान यह कितना भारी कार्य है इसको एक बार विचारकर देखना चाहिये- पीड़ित और मूर्ख संतान जगतमें लाकर उससे जगत् और समाजको पीड़ित करना यदि महापाप नहीं है, तो पाप कहाँ और कुछ भी नहीं है ।

ऋतु होनेसेही स्त्री संतानधारण करनेमें समर्थ होती है । किन्तु जिसका शरीर अन्य एक जीव धारण करनेमें और उसको आहार देनेमें समर्थ नहीं है उसके संतानका होना कुछभी कर्त्तव्य नहीं है । इसलिये स्त्री की अवस्था कमसे कम पच्चीस अथवा छव्वीस वर्षकी न होनेसे और शरीरका स्वास्थ्य अच्छा न रहनेसे संतानोत्पादन करना किसीप्रकार उचित नहीं है । इस स्थलमें भी एक बार कह देते हैं कि, प्रतिवर्ष संतानका होनाभी अतिशय अन्याय है एक संतानका संपूर्णपालन न होतेहोते और एक आहारका संस्थापन करना मनुष्यके शरीरमें संभव नहीं है । कमसे कम पांच वर्ष

* प्रथमवर्षके मिलनेसे बालकके जन्म पर्यन्त दश महीने स्त्रीकी जो अवस्था रहे, ऐसी अवस्थावाली स्त्रीको हम प्रसूति कहते हैं ।

किसीको भी दो संतान उत्पन्न करना कर्त्तव्य नहीं है । ❀ इसप्रकार-
संतानका जन्म होनेसे एक जीवनमें आठ (८) स्वस्थशरीर और
सुंदरसंतान उत्पन्न हो सकती हैं । जिसकी अवस्था अच्छी नहीं है,
उसको संतान उत्पन्न करना महापाप है । बहुतसे कहा करते हैं कि,
“ यह सब ईश्वरके हाथ है ” ईश्वरके कुछ भी हाथ नहीं है, उसने
तुमको बुद्धिप्रदान की है, विवेचना दी है, तुम्हें विचारकर अपना कार्य
करना चाहिये । तुम पेड़ परसे गिर पड़ो और हाथ पाँव टूट जायँ,
तो देखते हैं, कि तुम कहोग “ यह सब ईश्वरके हाथ ” है ।

किसप्रकार मनुष्यका जन्म होता है वही जन्मप्रकरणमें दिखाया
गया है इनके उपरान्त जन्मसे गर्भस्थलीमें संतान किसप्रकार बढ़ती है
वही इस समय लिखते हैं । संतानके जन्मके प्रथम दिनसँ ठीक दश
महीना दशदिन गर्भका समय है । इस अवसरमें किन समय संतान
किस अवस्थाको प्राप्त होती है, वह हम विख्यात फरान्सी डाक्टर
“ नोगियर ” मादवके ग्रंथमें उद्धृत करके लिखते हैं । ×

“ प्रथम जिनदिन पीछे वीर्यमें पुरुषका वीर्य मिलता है, उस दिनसे
सात दिनतक गर्भस्थलीमें कुछ है, वा नहीं. जाना नहीं जाता । आठवें
दिन गर्भस्थलीमें स्वच्छ एक प्रकारका पदार्थ देखा जाता है । दश-
वें दिन पुनर्यर्गकी ममान यह अल्प स्वच्छ कुट्टक दीखता है । कोई

* इस वाक्यही जिसके संतान उत्पन्न न हो. इसप्रकारका संतान Placenta
two Separate entrance मनुष्यके शरीरमें विशेष प्रयोजनीय पदार्थ होकर है
× See Midwifery Illustrated by J. G. Negrier M. D. transla-
ted by A. Sydney Dove A. M. M. D.

आकृति उसकी है वा नहीं, दिखाई नहीं देती। तेरहवें दिन एक पेशी-अंडेके समान पदार्थ देखनेसे पाया जाता है, इसके भीतर एक प्रकारका एक जलीय पदार्थ है और जलीय पदार्थके भीतर देखनेसे पाया जाता है कि, बिन्दुकी समान एक द्रव्य भासता है। इक्कीसवें दिन इस बिन्दुका आकार प्राप्त होता है ॐ तीसवें दिन एक कीड़ेकी समान देखा जाता है, विशेष करके देखनेसे अंग-प्रत्यंगका देखना भी पाया जाता है। चालीसवें दिन बालकके आकारकी उपलब्धि होती है, अंग प्रत्यंग जो जमते हैं, सो जाने जा सकते हैं, दो महीनेमें बालकके सभी अंग उपस्थित होते हैं। चक्षुके स्थानमें काला बिन्दु उत्पन्न होता है, यही नहीं। वरन नेत्रोंके पन्नोंके चिह्नोंकी भी उपलब्धि होती है, मस्तिष्क (दिमाग) का उत्पन्न होना भी जाना जाता है। तीन महीनेमें बालकके संपूर्ण अंग प्रत्यंग प्रस्तुत हो जाते हैं। चक्षु, कर्ण, नासिका दिखाई देती है, शरीरके भीतर भी अनेक इन्द्रियादि उत्पन्न होती हैं। चौथे महीनेमें मस्तकके लेकर अन्य अन्य सब अंग वृद्धिको प्राप्त होते रहते हैं। पाँचवें महीनेमें बालककी अतिशय वृद्धि लक्षित होती है। छठे महीनेमें बाल होते हैं और पुरुष वा स्त्रीका अंग साफ दिखाई देने लगता है। शायः एक महीनेमें बालक संपूर्णताको प्राप्त होता है। इस समय जन्म लेनेसे भी बालक जीवित रह सकता है। आठवें महीनेमें बालकके अंग प्रत्यंग और भी संपूर्णताको प्राप्त होते हैं। नौ महीनेमें बालकके सब अंग प्रत्यंग संपूर्णताको प्राप्त होकर बालक

* भारिए टूटने कहा है—इस समय इसका पिपीलिका (चाँदी) की समान आकार होता है।

स्वाधीन भावसे अपने जीवनकी रक्षाकरनेमें सब प्रकारसे समर्थ होजाताहै । ”

नौ महीनेके उपरान्त संतानका होना संभवहै । इस समय संतान होनेसे किसीप्रकारकी हानि नहीं है ।

किसप्रकार मनुष्य गर्भस्थलीमें वृद्धिको प्राप्त होताहै, वह अबभी संपूर्ण स्थिर नहीं हुआ, तोभी सब कहतेहैं कि, पुरुषका वीर्य (Spermatazoa) स्त्रीके वीर्यसे (Ovum) संमिलित होनेपर माता उसी संमिलित वीर्यसे समुत्पन्न जीवको अपने रक्त द्वारा पोषण करतीहै । अतएव मनुष्यके शरीरमें जो कुछ है, वह माताके शरीर के रक्तसे उत्पन्नहै । इसलिये संतान और जननी की आकृतिमें प्रभेद होने परभी पदार्थका प्रभेद अति अल्पहै ।

माताके शरीरसे बालकके शरीरमें रक्त जाकर किसप्रकार बालकको क्रमसे पुष्ट करताहै, वही इससमय दिखातेहैं । हम जो आहार करतेहैं, उसमें जिनप्रकार रक्त बनकर शरीर पुष्ट होताहै, बालकमें यह कभी नहीं होसकता । क्योंकि बालकके वह सब यंत्र घटुत पाँडे संपूर्णताको प्राप्त होतेहैं । बालक हमारे मतमें मुहके द्वारा आहार करे. यह कभी संभव नहींहै । कभी जानते हैं कि, बालककी नाभिमें एकनाल बाहर निकलताहै, उस नालके द्वारा ही बालकके शरीरमें माता का रक्त जाताहै । अतएव रक्त साफ होनेके लिये जिन सब कार्योंका प्रयोजनहै, बालक

(यह अनुवाद संक्षेपमें किया गइरा, जिस किस्सको यह सब कहते रहगते, उसे ऊपर लिखी दुसरा पन्ना पढ़िये)

उनकी आवश्यकता नहीं है, क्योंकि बालक एकही बार रक्त पाता है माताका रक्त बालकमें किसप्रकार जाता है, वही इस समय दिखावेंगे । जो नाल बालककी नाभिसे- बाहर निकलता है वह माताके गर्भमें स्थापित फूलके संग संयुक्त है । यह फूल रक्त सोस कर नालके द्वारा बालकके शरीरमें उसको प्रदान करता है । माताके आहार विहार कार्यादिकके ऊपर जो बालकका जीवन संपूर्ण निर्भर करता है, उसके ही दिखानेके लिये यह सब लिखा गया है । ❀

द्वितीय-परिच्छेद ।

गर्भावस्था ।

इससमय गर्भावस्थामें प्रसूतिको क्या करनाकर्त्तव्य है, वही दिखाया जायगा । किन्तु गर्भ है वा नहीं, यह प्रथम ही जानना चाहिये । इसलिये गर्भके क्या लक्षण हैं, वही पहले दिखाते हैं ।

गर्भलक्षणः—ऋतुका बंद होना गर्भका एक लक्षण है । परन्तु अत्यन्त शीतलता वा जल लगनेसे भी ऋतु बंद होसकती है । इसके अतिरिक्त और भी अनेक कारणोंसे ऋतु बंद होसकती है । देखागया है कि, बहुत स्त्रियोंको गर्भावस्थामें भी ऋतु हुई है । × प्रायः

* जिसको यह सब विषय विशेष प्रकारसे जाननेकी इच्छा हो, वह डाक्टर फार्वेनर की किमिडली देखे ।

× डाक्टर बटिलाक और डिएसने कहते हैं कि, किसी स्त्रीको केवल गर्भ ही ऋतु हुई है ।

साधारणही देखनेसे विदित होता है कि, गर्भ होनेपर भी दो तीन महीने तक ऋतु होती रहती है ।

तलपटकी आकृतिका बढ़ना भी एक लक्षण है । किन्तु यह भी जो समयकी पीड़ाके वश होती है. उसको अनेकचिकित्सक (डाक्टर) प्रमाण कर गये हैं । और तलपटकी आकृति बढ़नेपर भी तीन महीनेमें कुछ भी नहीं बढ़ती. फिर बढ़ सकती है ।

गर्भ होनेपर दो वा तीन महीनेमें स्तन बढ़ते हैं. और स्तनोंमें कुछ कुछ वेदना बोध होती है. स्तनोंका घेरा बड़ा और काला होता है दोनों स्तनोंके चारों ओर जो दाग हैं, वह बड़े और गाढ़े रंगको प्राप्त होते हैं, परन्तु यह चिह्न गर्भस्थलीकी पीड़ा होनेपर भी होते हैं । स्तनमें दूधका होना भी निःसंदेह गर्भका एक चिह्न है. परन्तु अनेक बूढ़ी और बालिकाके स्तनोंमें भी दूध देखा जाता है ।

प्रातःकालके समय शरीरका झनझन करना वा वमन करना भी गर्भका एक लक्षण है । यह शरीरका झनझन करना जो गर्भ प्रातःसमय ही हो. इसप्रकार नहीं है, वरन अन्य समयमें भी होता है । किसी किसीके यही शरीरका झनझन करना, छः सप्ताहसे तीन महीने तक होता है । और नौ, दश महीनेके समय भी होता है ।

जब निश्चयज्ञात होजाय कि, गर्भ रह गया है, तो तुम्हारे शरीर और मनके स्वास्थ्यके ऊपर जो अन्य एक जीवन निर्भर करता है, उसको एक मुहूर्तके लिये भी भूलना उचित नहीं है। पहले स्वास्थ्य-

मनको किसी प्रकार उत्तेजित न होनेदे। बहुत सवेरे शयनक उठे। और रात्रिमें अधिकजागनाभी नहीं चाहिये। शरीर झनझन करनेपर बरफ पीनेसे शरीरका झनझन करना कम होता किन्तु गर्भकी अवस्थामें अधिक बरफका पीना किसी मतसेभी कर्त्तव्य नहीं है; क्योंकि अधिकबरफके पीनेसे गर्भभाव होनेकी संभावनाहै।

क्षुधामान्य (Anorexia) :—जिस कारण गर्भ होनेपर बमन होती है, उत्तकारण क्षुधामान्य—आहारमें घृणा, और अरुचि इत्यादिसे होती है। गर्भहोनेपर अनेक प्रकारके द्रव्य आहार करनेको इच्छा उत्पन्न होतीहै, जो सरलतापूर्वक न पचे, ऐसा द्रव्य किसी प्रकारभी आहार करना उचित नहीं है। आहारके लिये जो इच्छा हो, उसका परिवृत्ति रखना भी कर्त्तव्य नहीं है। आहारके विरुद्ध अत्यन्त सावधान होकर चलनेसे क्षुधामान्य इत्यादि नहीं होती। गर्भकी अवस्थामें किसी प्रकार औषधिके व्यवहार करनेकी किसीको परामर्श देनेका हमारा साहस नहींहै।

कोष्ठ बद्ध (Constipation) :—गर्भकालके निकटही यह पीडा होतीहै। आहारका अनियमही इसका प्रधान कारणहै। बवासीरमें समय समयपर होतीहै। स्वास्थ्यकी ओर दृष्टिरखनेसे यह पीडा नहीं होती, और यदि हुईभी तो प्रबल नहीं होसकेगी तोभी तब किसी चिकित्सकको बुलानाही कर्त्तव्यहै।

(Diarrhea) :—गर्भकी अवस्थामें पेटकी पीडा विरस्कारका विषय नहींहै। पेटकी पीडा होने-

एही आहारपर विशेष दृष्टि रखना कर्त्तव्य है । जिस आहारसे पेटकी पीड़ा होनेकी विन्दुमात्रभी संभावना है, वह किसी प्रकारभी भक्षण नहीं करना चाहिये । और कुछ आहार न करके उत्तम मरुवेके चावलका अन्न और मछलीके सोरुवेका आहार करना उचित है ।

दन्तवेदना (Toothach) :—गर्भ होनेपर बहुतोंको यह पीड़ा होती है । गर्भके पहले महीनेसे पाँचमहीनेतक यह रहती है । सदा दाँतोंको साफ रखनाही इसकी औषधि है ।

खांसी (Cough) :—गर्भहोनेपर खांसीभी होती है । जब यह खांसीहो, तब जरासी मिमरी वा कंद मुखमें रखनेसे खांसी भी कम होती है ।

निश्वाससे क्लेशघोध (Dyspnea) :—गर्भके आठ वा महीनेके गर्भकालमें इन पीड़ामें अनेकोंको अत्यन्त घट्ट भोगना होता है । ऐसा होनेमें विश्रामकरना अति आवश्यक है । आहारादिके उपरभी दृष्टिरखनेका अत्यन्त प्रयोजन है । कमर कमकर बग़रना पहरना किसी प्रकारभी उचित नहीं है ।

गर्भत्याग ।—गर्भहोनेपर अत्यन्तसावधान न रहनेसेही गर्भत्याग होनेकी संभावना है । गर्भमें स्थित फालकके न मरनेसे गर्भत्याग नहीं होता । मृत्यु होनेसेही तत्काल गर्भसे संतान निक्षिप्त होती है । यदि न हो तब चिकित्सकको बुलाना चाहिये गर्भके पहले महीनेमें गातमराने तब गर्भपात होसकता है ।

जननीके लिये कितना शंका जनक और शिशु नष्ट है ।

कहा नहीं जाता । गर्भस्त्रावका कारणः—पिताके दोषसेही अनेक समयमें गर्भस्त्राव होताहै पिताको किसी प्रकारकी कठिन पीड़ा होनेसे वह पीड़ा संतानमें जाकर संतानके जीवनका नाश करके गर्भस्त्राव प्रस्तुत कर सकतीहै, पिताकी अवस्था अल्प होनेसेभी गर्भस्त्राव होनेकी संभावना है । गर्भकी अवस्थामें अत्यन्त अधिक सहवास होनाभी गर्भस्त्रावहोनेका एक-प्रधान कारणहै । माताके शरीरसे अस्वस्थताके कारण गर्भस्त्राव बहुधा होताहै । यदि शरीरपर अतिशय अत्याचार कियागया हो, अर्थात् रात्रिमें बहुत जागना, अतिशय आहारादि करना, अत्यन्त आमोद, अत्यन्त परिश्रम करना, अतिशय अग्निके निकट रहाजाय, तौ गर्भस्त्रावका कारण होसकताहै । हठात् गिरजाना वा हठात् अतिशयभीत होना, या अतिशय आमोदित होना भी गर्भस्त्रावका कारणहै गर्भस्त्राव एकबार होनेपर बहुतबार होसकताहै इसलिये जिन सबकारणोंसे गर्भस्त्राव होताहै, उनको पहले ही दूर करना चाहिये । सदाही सावधान रहनेका प्रयोजनहै ।

चतुर्थपरिच्छेद ।

प्रसव ।

क्रमसे दशमास पूर्णहोनेपर संतानके जन्म होनेका समय आताहै । तब इसके लिये तुमको प्रस्तुत होना होताहै । इससमय जो करनेका प्रयोजनहै, उसको हम सरलभाषामें संक्षेपसे लिखतेहैं ।

सूतिकागृहः—सूतिकागृह एक प्रभेद गृह होना कर्त्तव्य है । जिस तिसको इसके भीतर प्रवेश करने देना युक्तिसंगत नहीं है; इसका ढहना ही क्या है ? घर बड़ा होना चाहिये । जिससे वायु अच्छी प्रकार चल सके, जिससे गृह सूखा हो, और जिससे गृहमें दुर्गन्ध न रह सके, ऐसे कार्यका करना कर्त्तव्य है । सूतिकागृहमें अधिक शोर न होने देना किसी प्रकारभी युक्ति संगत नहीं है । प्रसूतिके लिये शय्या जितनी कोमल हो सके, उतना ही अच्छा है । बच्चादिकके सदा ही साफ रखनेका प्रयोजन है ।

प्रयोजनीय द्रव्यः—सूतिकागृहके प्रयोजनीय सद्य द्रव्योंका पहले ही स्थानमें रखना कर्त्तव्य है। गर्भवेदनाके उपस्थित होनेपर शीघ्र धूप करना कितना विपदजनक कार्य है, सो कह नहीं सकते। इस लिये ही गर्भ होने पर प्रसव पर्यन्त सबको ही बालक और अपन आवश्यकीय द्रव्यादि प्रस्तुत करनेमें नियुक्त रहनेका विशेष प्रयोजन है।

वेदना:—गर्भकी वेदना होनेपरही धार्त्रा (दार्द) को बुलाना चाहिये । मूर्ख और अशिक्षिता दार्दके हाथमें ऐसे गमयमें जीवन का छोड़ना यह कितना भयानक कार्य है, यह क्या किसीको समझाकर कहना होगा? संतान प्रसवको दियोंने दुर्जन-न्म कहनेमें अत्युक्ति नहीं होती । श्री माधर्द्रा को थोड़ा बहुत दार्द होना चाहिये ।

१ भर्तृव्यं गृह्यन्ते वरना ।

• ତାହାର ସମ୍ଭାଷଣମାନଙ୍କର ସମୀକ୍ଷା ଆନୁଷ୍ଠାନିକ, ଶିକ୍ଷଣ, ଓ ଶିଳ୍ପ ଉପରେ ଉପକ୍ରମ ଉପକ୍ରମ ।

गर्भवेदनासे किसीकाभी क्लेश होनेकी बात नहींहै। हमको विश्वास है कि स्वाभाविक अवस्था रहनेसे और परमदयालु परमेश्वरके ऊपर निर्भर करके रहनेसे गर्भवेदना बहुत नहीं अल्प होती है। बहुधा देखाजाताहै कि, निर्धनके घर प्रसवका क्लेश थोड़ाही होताहै। जो गर्भकी अवस्थामें रीतिके अनुसार परिश्रम करगर्भ, आहारादि नियमानुसार करती रहें, और शरीरको स्वस्थ रखसकें, उनको गर्भवेदनाका क्लेश यदि होताभीहै, तो अत्यन्त थोड़ा होताहै। इसलिये गर्भहोनेपर डरनेकी आवश्यकता नहींहै। सावधानता और यत्न आवश्यकहै।

संतानका जन्म:—संतानहोनेपर संतान और उसकी माता दोनोंका यत्न समान करना होताहै। बालक उत्पन्न होतेही यदि रोवे तो और कोई भय नहीं है यदि न रोवे, तो नीचे लिखे कार्य करनेसे बालकके श्वासका आना जाना प्रारंभ होताहै, मुखके भीतर राल रहनेके कारण बहुत समय तक बालक कंदन और निश्वास प्रश्वास नहीं छोड़सकता। इस कारण जिस समय बालक का जन्महो, तिसी समय उसके मुखके भीतर अंगुली डालकर रालको बाहर निकालना चाहिये। इसके मुखपर शीतलजलका छीटा देना कर्त्तव्यहै। इससे भी यदि बालकके श्वासका आनाजाना न हो, तो बालकको गरमजलसे स्नान करादेना उचितहै। निश्वास प्रश्वास न होनेपरभी हतश्वास नहीं होगा। आधे घंटे बादभी बालकके श्वासका आनाजाना देखागयाहै।

प्रसवके उपरान्त प्रसूतिको अतिशय शीत बोध होताहै। तत्काल उसको गरमवस्त्रसे ढककर रखनेका प्रयोजनहै। वायुसे

शरीरको बचाये न रखना किसी प्रकारसे कर्त्तव्य नहीं है । किसी प्रकारसे भी प्रसूतिको हिलने डुलने देना वा किसीकार्यको करने देना उचित नहीं है । प्रसवके उपरान्त तत्काल वस्त्रादि बदलकर साफ-बस्त्रादि पहराकर प्रसूतिको शयन कराये रखनेका विशेष प्रयोजन है । + जिससमय माता विश्राम करे, तिससमय बालकको साफकरके स्नान कराकर माताकी गोदमें देना उचित है । बालकका मुख देख कर माताका सब ह्वेश दूर होता है । माताका स्नेह ऐसाही धन है ।

बालकका स्तन पान करना आरंभ करनेसे उसका श्वास आने-जानेकी क्रिया तेज होती है । किन्तु यदि स्तनपिलानेसे माताको त्रेश हो, तो स्तन पाने देना उचित नहीं है । इससे कष्टाव होना अतिशय संभव है । संतान होनेपर बहुत सियें माताके देखनेकी आती हैं । बहुतमी आनकर माताके निकट को-

+ रक्तपातके घटा शरीर एकबारही नाम दोमाताई, इसलिये प्रसूतिको गरम-ही रखनेका विशेष प्रयोजन है । हमारे देशमें "ताप" देनेकी प्रथा मर्यादित है । यदि नियमानुसार यह तापव्यवहार किया जाय, तो मरुति शीघ्र ही स्वस्थ हो जायगी । किन्तु अधिक तापका व्यवहार किसीमाताभी उचित नहीं है । विशेषकरके कुत्तिका-गरम धुषा होनेसे बालक और बालिका माता दोनोंही स्वास्थ्यकी विशेषरहित होती है ।

• अल्पतयामा न होनेसे बालकको और किसीका स्तन देनेका प्रयोजन नहीं है । और माता यदि पीड़ित हो, तो किसीद्वारा भी उचित समयपर दूध द-एकबार एकबारमा उचित नहीं है । ऐसा होनेसे किसी स्वस्थ स्त्रीद्वारा ही दूध द-एकबार द-एकबार करि है ।

गर्भवेदनासे किसीकोभी क्लेश होनेकी बात नहीं है। हमको विश्वास है कि स्वाभाविक अवस्था रहनेसे और परमदयालु परमेश्वरके ऊपर निर्भर करके रहनेसे गर्भवेदना बहुत नहीं अल्प होती है। बहुधा देखाजाताहै कि, निर्धनके घर प्रसवका क्लेश थोड़ाही होताहै। जो गर्भकी अवस्थामें रीतिके अनुसार पारिश्रम करसकें, आहारादि नियमानुसार करतीं रहें, और शरीरको स्वस्थ रखसकें, उनको गर्भवेदनाका क्लेश यदि होताभीहै, तो अत्यन्त थोड़ा होताहै। इसलिये गर्भहोनेपर डरनेकी आवश्यकता नहीं है। सावधानता और यत्न आवश्यक है।





संतानका जन्म:—संतानहोनेपर संतान और उसकी माता दोनोंका यत्न समान करना होताहै। बालक उत्पन्न होतेही यदि रोवे तो और कोई भय नहीं है यदि न रोवे, तो नीचे लिखे कार्य करनेसे बालकके श्वासका आना जाना प्रारंभ होताहै, मुखके भीतर राल रहनेके कारण बहुत समय तक बालक क्रंदन और निश्वास प्रश्वास नहीं छोड़सकता। इस कारण जिस समय बालकका जन्महो, तिसी समय उसके मुखके भीतर अंगुली डालकर रालको बाहर निकालना चाहिये। इसके मुखपर शीतलजलका छींटा देना कर्त्तव्यहै। इससे भी यदि बालकके श्वासका आनाजाना न हो, तो बालकको गरमजलसे स्नान करादेना उचितहै। निश्चय प्रश्वास न होनेपरभी हतश्वास नहीं होगा। आधे घंटे बादभी बालकके श्वासका आनाजाना देखागयाहै।

प्रसवके उपरान्त प्रसूतिको अतिशय शीत बोध होताहै। तत्काल उसको गरमवस्त्रसे ढककर रखनेका प्रयोजनहै। शीत

शरीरको बचाये न रखना किसी प्रकारसे कर्त्तव्य नहीं है । किसी प्रकारसे भी प्रसूतिको हिलने डुलने देना वा किसीकार्यको करनेदेना उचित नहीं है । प्रसवके उपरान्त तत्काल वस्त्रादि बदलकर साफ-वस्त्रादि पहराकर प्रसूतिको शयन कराये रखनेका विशेष प्रयोजन है । + जिससमय माता विश्राम करे. तिससमय बालकको साफकरके स्नान कराकर माताकी गोदमें देना उचित है । बालकका मुख देख कर माताका सब क्लेश दूर होता है । माताका स्नेह ऐसाही धन है ।

बालकका स्तन पान करना आरंभ करनेसे उसका श्वास आने-जानेकी क्रिया तेज होती है । किन्तु यदि स्तनपिलानेसे माताको क्लेशहो, तो स्तन पीने देना उचित नहीं है । इससे रक्तस्राव होना अतिशय संभव है । ❀ संतान होनेपर बहुत स्त्रियें माताके देखनेको आती हैं । बहुतसी आनकर माताके निकट को-

+ रक्तपातके वश शरीर एकबारही नरम होजाता है, इसलिये प्रसूतिको गरम-ही रखनेका विशेष प्रयोजन है । हमारे देशमें "ताप" देनेकी पृथा मचलित है । यदि नियमानुसार यह तापव्यवहार कियाजाय, तो प्रसूति शीघ्रही स्वच्छ होजायगी । किन्तु अधिक तापका व्यवहार किसीप्रकारभी उचित नहीं है । विशेषकरके सुनिका-रुद्धमें धुतां होनेसे बालक और बालककी माता दोनोंकेही स्वास्थ्यका विशेषहानि होती है ।


* अत्यन्तबाधा न होनेसे बालकको और किसीका स्तन पीनेदेना कर्त्तव्य नहीं है । और माना यदि पीठितारी, तो किसीप्रकार भी उसके स्तनका दूध बालकको पानकराना उचित नहीं है । ऐसा    
 ६५ पिटाना चाहिये ।

जाया, तो यह वेदना होनेपरभी प्रचल नहीं होसकेगी । यदि थिकहो, तो एकएकघूँद “ सिकेल ” प्रतिघंटे सेवन करनेसे डा कम होताहै ।

पिशाबका बंद होना :-प्रसवके उपरान्त पिशाब अकसर दो-
न दिनतक बंद रहताहै । यदि बंद हो, तो किसी अच्छे चिकि-
त्सको बुलाना चाहिये ।

गर्भस्थलीसे स्राव (lochia) :-प्रसवके उपरान्त गर्भस्थलीसे
लीयस्राव होतारहताहै । यह जननके शरीरके लिये विशेषउपका-
र और प्रयोजनीयहै । यदि यह सहसा बंद होजाय, तो विपदकी
शङ्का होतीहै । इसकारण बहुत शीघ्र किसी अच्छे चिकित्सकसे
सामर्श करना चाहिये ।

स्त्रीकी योनिमें वेदना:-प्रसवके उपरान्त इसवेदनाका न होनाही
एक आश्चर्यकी बातहै । जब यह वेदना हो, तब कच्चे दो पैसेभर
“ हेराइंड अफसोडियम ” एकपाव जलमें मिलाकर
स्त्रीकी योनिमें धोवै, और “ आर्शैनिक ” सेवन करनेसे बहुत
उपकार होसकताहै ।

दुग्धोत्पत्तिजनितज्वर (Milk Fever) :-प्रसवके उपरान्त
बालकके आहारार्थ माताके स्तनोंमें दुग्ध उत्पन्न होताहै । प्रथम
एकप्रकारका घनापदार्थ स्तनोंसे बाहर निकलताहै, यह बालकके
पक्षमें विरेचकका कार्य करताहै । बहुधा तीसरेदिन स्तनोंमें
वास्तविक दूध आताहै, । तब स्तन वृद्धिको  नृणा

और शीत बोध होता है मस्तकमें वेदना होती है तिसके पीछे अत्यन्तपसीना निकलता है, यह ज्वर दो तीनदिन तक रहता है । स्तन समय समय पर किसीके इतने बढ़ते हैं कि, अत्यन्त वेदना बो होती है. यही नहीं बरन हाथके झुकाते ही यंत्रणा बोध होती है बालकको स्तनका दूध पीनेदेनेसे यह क्रमानुसार आपही जा रहेगी । यदि स्तनमें अत्यन्त अधिकदूध आनकर जमता हो, त जिसप्रकार हो, उस दूधको गलादेना चाहिये । यदि जो ऊप लिखा है, उसके करनेसे भी स्तनोंमें अत्यन्त अधिक दूध आता है तो “ एकोनाइट ” और “ ब्राइउनिया ” पप्यायके क्रमानुसार सेवन करनेसे उपकार होसकता है ।

किसीसमय उस दूधकी अल्पताभी होती है । यदि ऐसा हो, तो बलकारक द्रव्यका आहार करना कर्त्तव्य है । जितने दिन बालक स्तनपान करे तब तक बालकका जीवन माताके आहारके ऊपर निर्भर करता है । माता जो द्रव्य भक्षण करती है, स्तनका दूध उसके अनुसार होता है । ❀

इससमयमें संतानकी पीडा माताके लिये होती है । अतएव माताके स्वास्थ्यकी रक्षाकरनेसे बालकको और किसीप्रकारकी पीडा नहीं होती । बहुतसमय देखागया है कि, माताके औषधि सेवन करनेसे बालककी पीडा आरोग्य हुई है ।

* ज्ञात होता है कि, इसविषयमें किसीको भी संदेह नहीं है । माता यदि “ एडेसन ” आहार करे, तो स्तनके दूधसे लहसुनकी गंध बाहर निकलती है । मत्पक्ष देसनेमें आया है ।

जननी ।

प्रथम परिच्छेद ।

शिशुपालन ।

बहुतशीघ्र प्रसूतिको बालकके लिये जो करनेकी आवश्यकता है : पहलेही एक प्रकार लिखा गया है । अब सृतिकावस्थामें क्या ना चाहिये वही लिखते हैं ।

तापः—बालकके लिये तापभी एक अति आवश्यकीय पदार्थ है । के क्रमसे बालक दृढ़ताको प्राप्तहोगा, शरीरके रक्तकी चाल होगी, और श्वास प्रश्वास अर्थात् श्वासका आना जाना पुक्त प्रकारसे होता रहेगा इस लिये प्रतिदिन संध्याकालमें सरसों तेलसे जलतेहुए दीपकपर हाथ उत्तमकर बालकके शरीरके सब नाँमें ताप देना कर्त्तव्य है ।

स्नानः—बालकको नित्य स्नान कराना चाहिये । बालकका जिससे साफ रहै, वही करना उचित है । स्नान करानेके समय उसको बहुतदेरतक जलमें रखना किसीप्रकारभी उचित नहीं । स्नानके उपरान्त अच्छीप्रकारसे गात्रमलना उचित है । शीतल होनेपर कुछेक उष्ण (गरम) जलसे स्नान कराना कर्त्तव्य है । बालक दो अथवा तीन महीनेका हो, तो सरसोंका तेल शरीर मलना अतिशय उपकारक है ।

(फागल नेत्रोंको तेज और दृष्टिकी क्षमिको बढाने वाला है । इसलिये फागल बालककी आंखमें लगाना अतिशय कर्त्तव्य है)

आहारः—बालकका प्रधानआहार स्तनका दूध है, जो पहले छिल चुके हैं । स्तनका दूध न पीनेसे बालकका जीवित रहना एक प्रकार असंभव है । किन्तु अत्यन्त स्तन पिलानेसे जननीकी स्वास्थ्यभंग होसकता है, यही नहीं. वरन बहुतसी उन्मत्त होजाती हैं । ❧ स्तनमें किसीप्रकारकी पीड़ा होनेपर बालकको स्तन नहीं पिलाना चाहिये । स्तनपिलानेका समय नियत करना कर्त्तव्य है । इससे देखोगे कि बालक ठीक उसी समयमें जागेगा अतएव बालक और जननी दोनोंके विश्राममें विघ्न न होगा । बालकके रोते ही उसका स्तनदेना किसीप्रकार उचित नहीं है, इससे बालकको एकप्रकारका कुअभ्यास होजायगा. और एकबारका पिया दूध न पचते २ और दूधके पीनेसे पेटमें जलन आरंभ होगी । रात्रिके समय निद्रावस्थामें कभी स्तन नहीं पिलाना चाहिये । ऐसी अवस्थामें स्तन पीकर बहुत बालक मरगये हैं । × स्तन किसी समय वायुसे उन्मुक्त रखने उचित नहीं है, इससे स्तनमें फोड़ेके होनेकी अत्यन्त संभावना है ।

जब बालक तीन चार महीनेका होजाय, तो गौ वा गधीका दूधभी उसको पिलाया जासकता है । गौके दधमें जरासा जल और जरासी चीनी (बूरा) मिठाकर सेवन कराना चाहिये । बालकको दूधके सिवाय शीघ्र और कुछभी आहार करनेदेना कर्त्तव्य नहीं है ।

* See Dr, Taylor Smith on Insanity.

× See Marriage and Parentage.

शः—बालकका शरीर जो सदा अच्छीप्रकारसे ढककर रक्खनाहोताहै, इसका कहनाही क्याहै ? बालकका शरीर बिना ढकेरक्खनेका कारण ही अकसर देखाजाताहै कि, बालकको सर्दीसे कष्ट प्राप्त होताहै। सूतिकागृहमें सरदी होनेसे बालकके लिये यह सहज पीड़ा नहीं है। इस कारण ढीले, पतले और साफ वस्त्रादिते बालकको सदा ढककर रक्खना अतिशय कर्त्तव्यहै।

वायुः—बालक जिससे निर्मल और सुशीतल वायु सेवन कर सके, उसके करनेका प्रयोजनहै। बालक इसप्रकार वायुके शानसे हाथ पांव हिलाकर खूब खेलेगा, इससे उसको परिश्रम होगा और परिश्रमसे उसका आहारीय द्रव्य शीघ्रही पचजायगा।

निद्राः—जन्मके उपरान्त पांच सात ५।७ सप्ताहतक बालकको केवल निद्रा ही आतीहै, केवल भूख लगनेसे उसकी निद्रा भंग होतीहै, और आहार होनेपर फिर निद्रित होजाताहै; क्रमसे उसी भावके प्राप्तहोनेपर बालक केवल रात्रिको ही सोया करेगा; जब बालक जागताहै, ऐसी अवस्थामें किसीको किसी समयमें भी बालकके सम्मुख जाना उचित नहींहै, इससे बालकका भी मन हठाव वनेजित होकर उसके स्वास्थ्यकी हानि होसकतीहै।

बालकको थपकोकर सुवाना अत्यन्त अन्यायहै। इससे जो बालकको एक कुअभ्यास होगा, यही नहीं, वरन बालकके मास्त्रिक् (दिमाग) में भी आपात लगसकता है।

दन्तः—बालकके दांत जमनेका समय बड़ात्रेयका समयहै। इस समयमें माता अपने अटारकी ओर विशेष दृष्टि रखें; न

बालकको अतिशयकष्ट प्राप्त होगा । छः महीनेसे नौ महीनेके मध्यमें बालकके दांत निकलने आरंभ होते हैं । टीकाः—बालककी अवस्था ३ । ४ । महीनेकी होनेपर ही जितनी शीघ्र हो बालकके टीका देना कर्तव्य है । टीका देकर सावधान रखनेसे सामान्य कुष्ठेक ज्वर होकर बालक फिर स्वस्थ होजायगा ।

जो जो लिखा गया, यह केवल इस गुप्ततरविषयका संक्षेपसे उल्लेखमात्र है बालकका पालन करनेमें माताका प्राण अपने आपही कोशिश करैगा । तौ भी मा यदि अपनी विचार शक्ति जराभी व्यवहारकरे तब वह और उसके प्राणोंकी समान सन्तान दोनों ही सुख और सुच्छन्दतासे रहसकैगीं ।

द्वितीय परिच्छेद ।

बालककी पीड़ा ।

बालकको पीड़ा सदाही होती है; बालकके मनका भार देखनेमें क्लेशहोनेके कारण बालकके पीड़ाकी चिकित्सामें इबना क्लेश विदित होता है, माता जिसप्रकार अपनी संतानके मनका भार जानसकती है; इस प्रकार और कोई भी नहीं जानसकता । इसलिये माता जैसी बालककी चिकित्सा करसकती है, ऐसी और कोई भी नहीं करसकता; नीचे संक्षेपसे बालकोंकी पीड़ा, और उनकी औषधोंकी व्यवस्था लिखी गई है । हम आशा करते हैं कि, इस पुस्तकके पढ़नेमें अनेक माता, अनेक समयमें बालककी अनेक क्लेशोंमें रक्षा करसकैगीं । जो सब पीड़ाओंका वर्णन इस पुस्तकमें लिखा गया है, उनके मित्राप अन्य पीड़ा होनेपर भी चिकित्सक को बुलाना चाहिये

क्योंकि इन सब पीडाओंकी चिकित्साके लिये बहुत पढा और बहुतशी चिकित्सकका होना प्रयोजनीय है ।

नालका सूजना:—नालकाटनेके समय असावधानताके कारण पीडाहोतीहै ताप देते देते आरोग्य होतीहै ।

नेत्रोंका सूजना:—हठात् नेत्रोंमें प्रकाश लगनेसे वा नेत्रोंके सिना साफ रखनेसे यह पीडा होतीहै । सदा नेत्रोंको साफ रखने और बीचबीचमें “ एकोनाइट्का ” सेवन करनेसे यह आरोग्य होतीहै । यदि प्रकाशदेखते ही बालक रोता हो तो “ बेल्लेडोना ” इस्तेमाल करे ❀

रुदन चंचलता और अनिद्रा:—अजीर्णताके वश वा दांत जमनेके लिये अन्य कारणोंसे यह पीडा होतीहै । एकघूँद “ ककिया ” सेवन करनेसे यह आरोग्य होसकती है; यदि मस्तक गरम हो “ बेल्लेडोना ” इस्तेमाल करे ।

नासिकाका बंद होना:—शीतलवायु किसीप्रकार बालकके शरीरमें लगनेसे यह पीडा होतीहै; इन सब विषयोंमें अत्यन्त सावधान रहनेका प्रयोजन है । यदि नासिका शुष्क रहे तो “ नक्स बामिक ” यदि नासिकासे पानी गिरता हो तो “ आर्गेनिक ” का इस्तेमाल करे । यदि यह पीडा स्थायी होजाय तो एक सप्ताह तक एक घूँद “ क्वालकेरिया ” और फिर एक सप्ताह तक “ नालकर ” का व्यवहार करना चाहिये ।

स्नानका सूजनाः—बालकका स्नान समय समय पर नूज जाता है; कोई २ मनमें विचारकरतेहैं कि, स्नानमें दूध होनेके कारण ही ऐसा होताहै । यह सम्पूर्ण भ्रम जरासा कसूर कट्टेक सेलमें मिलाकर स्नानमें छेपन करनेसे यह आरोग्य होसकती है ।

मुखमें स्फोटकाः—बालकके मुखमें समय समय पर फोड़ा निकलताहै । अर्जाणता, अपरिष्कारता, (घेसफाई) इत्यादि कारणोंसे यह होता है । सदा बालकका मुख अच्छी प्रकारसे धोना चाहिये । स्नान पीनेके उपरान्त प्रतिवार माताके स्तनोंका धोना भी आवश्यकहै । “घोरकम” फोड़ेमें लगानेसे आराम होसकताहै । यदि बालक दूधडाले पतला मल त्याग करे, और यदि फोड़ेसे किसी-प्रकारका पदार्थ निकलताहो, तो “साल्फिडारिकएसिड” चार घंटेके अन्तर छः (६) “ग्लविउल” देनेसे आरोग्य होताहै ।

व्रणः—पूर्वालिखित पीडाके संग इस पीडाका भेद स्थिर करना कठिन है । देखते देखते व्रण सब अंगोंमें फैल जाताहै । बालकको ज्वर आता रहता है, और क्रमसे ही बालक दुर्बल होजाता है । बिना साफ रहना, दूषित वायुका शरीरमें लगना, सीलनके, घरमें वास, और अर्जाणता इत्यादि कारणोंसे यह पीडा उत्पन्न होतीहै । पहले “साल्फिडारिकएसिड” देना कर्त्तव्यहै । इसके पीछे “व्रमनि” का इस्तेमाल करे । जब इस औषधिके व्यवहारसे उपकार दिखाई दे, और दुर्बलता-

लिये बहुत हो अच्छीहै । खानेमें मीठाहै । बालक इसको आनंद

सिवाय कुछ भी उपसर्ग न रहै, तब दिनमें तीनवार “चाइना”
 नेसे दुर्बलता दूर होगी। इस पीडाके होनेपर बालकको भूख
 गनेसे ही आहार देना चाहिये।

पेटकी वेदना (Chalie):—बालककी इस पीडाके कारण माताको
 अत्यन्त कष्ट प्राप्त होता है। माताके दोषसे ही यह पीडा उत्पन्न होती
 है। जो बालकके लिये कभी उपयुक्त नहीं है, वह ऐसा कोई द्रव्य
 खा लेती हैं, जिससे बालकको तत्क्षणात् अजीर्ण होकर उसी समय
 पेटमें जलन होने लगती है। “क्यामोमिला” बालकके पेटके जलनकी
 अच्छी औषधि है। यदि पेटकी जलनके साथ वमन और पीडा हो, तो
 “कलोसिन्थ” का इस्तेमाल करना चाहिये।

कोष्ठघट्ट (Constipation):—बालकको यह पीडा अतिशय होती
 है। पानका ठंखल गुह्य द्वारपर रखनेसे बालकको शीघ्रही दस्त होगा
 और इसीप्रकार तीनदिन करनेसे कोष्ठघट्ट पीडा आपही जाती
 रहेगी। यह सब पीडा माताके आहारके अनियमसे ही होती हैं।

पेटकी पीडा (Diarrhoea):—बालकको यह पीडा अतिशय
 होती रहती है। माताके आहारके दोषसे ही यह उत्पन्न होती है।
 इस पीडाके होनेपर कोई औषधि बालकको देनी उचित नहीं है।
 इससे उपकार न होकर अनुपकार होसकता है। तां भी निम्नान्त
 जिन स्थलमें औषधि व्यवहार न करनेपर पीडा आरोग्य न हो, तो
 इस स्थलमें नीचे लिखी हुई सब औषधियोंका व्यवहार करना चा
 हिये। परन्तु पीडाकी अधिकता देखनेपर किसी अच्छे चिकित्स
 को बुलाना ही उचित है। यदि बालक अतिशय दुर्बलता अनु

करता हो और बालकको अजीर्ण हुआ पात हो, तो “चाहना” देना चाहिये । यदि मूत्र सज्जवर्णका हो, तो “क्यामोमिला” देना अच्छा है । यदि दांत निकलनेके समय हो, तो “क्यालुंकरिया” का देना उचित है ।

रुमिः—रुमिके कारण बालकको अनेक प्रकारकी पीड़ा होती है । रुमि होनेसे आहारपर विशेष दृष्टि रखनी चाहिये । प्रतिदिन एकबूँद “सिना” का सेवन करना ही रुमिकी बहुत अच्छी औषधि है ।

पिशाचका घंदहोनाः—बालकको यह पीड़ा भी कभी कभी होती है । यदि जन्मके उपरान्त दो घंटेके मध्यमें पिशाच न हो, तो पिशाचके द्वारपर गरम जलमें भींगी कपड़ा रखनेसे पिशाच होगा । यदि दो घंटोंमें न हो तो गरम जलमें कच्चा दूध मिलाकर पिचकारी लगानेसे पिशाच होसकता है । इससे भी यदि न हो तो चिकित्सकको बुलाना चाहिये ।

ज्वरः—यदि बालकको सामान्य ज्वर हो तो “एकोनाइट” और ज्वरसे मग्न होनेपर “आर्शेनिक” का व्यवहार करनेसे ज्वर आरोग्य होसकता है ।

बालकको और जो सब पीड़ा होती हैं उनकी चिकित्सा अच्छे चिकित्सकके सिवाय और किसीको भी करने देना किसीप्रकार भी उचित नहीं है; क्योंकि इससे पीड़ा कम न होकर पीड़ाकी वृद्धि होवे; तुम यदि एकही पुस्तक पढ़कर सब पीड़ाओंकी चिकित्सा कर सको तो मनुष्योंका इतने कष्टसे पांच सात वष परिश्रम करके

चिकित्सा शास्त्र सीखनेका क्या प्रयोजन है । चिकित्सा शास्त्रका सीखना सहज नहीं है बहुत परिश्रम और बहुत पढ़नेसे तब इसकी कुछेक शिक्षा होगी । अतएव कठिन पीडा देखनेपर जिससे यह शास्त्र अच्छी प्रकार पढ़ा है उससे ही परामर्श करनी चाहिये । जिसके ऊपर जीवन निर्भर करता है, किसीसे भी उसमें हस्तक्षेप कराना किसी प्रकार भी उचित नहीं है । तथापि इस विषयमें बहुत अनजान रहनेसे भी काम नहीं चलैगा; विशेष करके स्त्रीजातिका । उसको जितना चिकित्सा शास्त्र सीखनेका प्रयोजन है, वही कुछेक इस पुस्तकमें मिलानेकी चेष्टा की है; स्वदेशीय रमणीगणोंके मध्यमें कुछेकभी यदि परिश्रम करके चिकित्साशास्त्रमें दक्ष होंगी, तो देशका बहुत कष्ट कम होगा, कुछेक भी स्त्रियोंके चिकित्सक होनेपर स्त्रीजातिका आधाक़्लेश और दुर्दशा कम होजायगी ।

तृतीयपरिच्छेद ।

माता और संतान ।

हमारा वक्तव्य (कहना) प्रायः समान होनेपर आगया है, और केवल एक दो बात कहकर इस पुस्तकको समाप्त करेंगे । "माँ" बड़ा मधुर शब्द है, संतान माँका प्राण धन है, पुत्रशोककी समान शोक नहीं है, मातृहीन होनेकी अपेक्षा दुर्भाग्यभी नहीं है । इस प्रकार दो जनोंके मध्यमें जो कि, शारीरिक और मानसिक संबंध विद्यमान रहता है, उसको प्रकाश करना वाद्व्यत्य मात्र है । पहले ही लिखा गया है, और अब भी लिखते हैं, कि माताका शरीर और मन उन्नत न होने-

पर सन्तानके उन्नतिकी आशा स्वप्नमात्र है । यदि इस मनुष्यजातिको उन्नतिकी आखिरी सीमालेनेकी इच्छा हो, तो प्रथम स्त्रीजातिको उन्नत करना होगा । जिस प्रकार हो, उनका शरीर और मन स्वस्थ रखकर उनकी उन्नतिकी चेष्टा करनी होगी । स्वास्थ्य रक्षाके लिये जो जो करना आवश्यक है, सो सो करना होगा । जिस वृत्तिके संग शरीरका स्वास्थ्य सम्पूर्ण मिला हुआ है, उसी वृत्तिके कार्यको छिपानेका विषय जानकर छिपा रखना कितना गार्हित (नीच) कार्य है, वह इस पुस्तकमें यथासाध्य दिखाया गया है । जिस प्रकार स्वास्थ्यकी रक्षा करनी होती है, वह भी हमने यथासाध्य इस पुस्तकमें लिखा है । स्वामीके शरीरमें स्त्रीका शरीर सम्पूर्ण जड़ित है एकजनेकी पीड़ासे दूसरेको पीड़ा होती है; और माताके शरीरके संग संतानका शरीर जड़ित है, इस लिये इस पृथ्वीमें एक जनेका सुख स्वच्छन्दसे रहना और भी अनेक जनोंके ऊपर निर्भर करता है । वह सब जिस समय मनुष्य जानेंगे, तो पृथ्वी भी स्वर्गके समान मालूम होगी । हे स्वदेशीय भगिनीगण ! तुम्हारे ऊपर इस गुरुतर कार्यका साधन बहुत निर्भर करता है; तुम्हारे एकवार आंख खोलकर देखनेसे ही इस पृथ्वीसे रोग, शोक, ताप, यंत्रणा दूर हो जायगी ।

चतुर्थपरिच्छेद ।

औषधि और उसका परिमाण ।

हम औषधीव्यवहार करनेके बहुत पक्षपाती नहीं हैं। पारेकी किसी-कोभी औषधीव्यवहार नहीं करनी चाहिये । स्वास्थ्यरक्षाके सब उपालन करनेसे पीड़ा नहीं होगी, और यदि हुई भी तो अधिक

देन स्थायी नहीं हो सकती। तौ भी समय समयपर किसीकिसी पीड़ाकी औषधी सेवन न करनेसे काम नहीं चलता, इसीलिये हमने इन सब पीड़ाओंकी औषधी इस पुस्तकमें लिखी है। यह औषधी होमियूपैथिकके मतसे लिखी गई है अब उन्हीं सब औषधियोंके परिमाणके सम्बन्धमें एक दो बात कहते हैं। होमियूपैथिक औषधी "डाइलिउसन" के अनुसार व्यवहारमें आती है। पीडानुसार औषधी "डाइलिउसन" का व्यवहार होतारहता है, तीनसे छः पर्यन्त ही व्यवहार अच्छा है। तौ भी पीडा देखकर अधिकसंख्यक "डाइलिउसनेर" औषधीका व्यवहार करना चाहिये।

औषधीका परिमाणः—पहले यही लिखा गया है, इस समय और भी स्पष्टरूपसे लिखा जाता है। २ वर्षसे कम बालकोंके लिये प्रतिवार दो "ग्लविउल" दोसे दशवर्षकी अवस्थावाले बालक बालिकाको ४ "ग्लविउल" इससे अधिक अवस्थाका हो तो ६ "ग्लविउल" बालकको अरक एकबूँद दश चमचे जलमें मिलाकर एक एक चमचा प्रतिवार देना चाहिये। बालक बालिकाको आधीबूँद। इससे ज्यादा अवस्थावालेको एक बूँद ॐ यदि पीडा अधिक विदित हो तौ औषधीका पर्चास मिनटके अंदर व्यवहार करना चाहिये। यदि पीडा पुरानी हो, तो दो तीन घंटेके अन्दर।

औषधीका रक्षाः—होमियोपैथिक औषधी सावधानीसे न रखने पर नष्ट होजाती है, कर्पूर या किसी गंधद्रव्यके निकट किसी प्रकार ही रखनी उचित नहीं है। एक औषधी जिनसाधनमें टाटी

जाय, वह पात्र जलसे भलीभांति न धोकर अन्य औषधी उसमें डालनी उचित नहीं है ।

साधारण औषधावली ।

जो सब होमियूपैथिक औषधियें इसपुस्तकमें लिखी गई हैं, और जो प्रायः व्यवहारमें अती हैं, उनके नाम ।

एकोनाइट ।	बेलेडोना ।	ब्राइओनियया ।
आर्सेनिक ।	बोराक्य ।	क्यालकेरिया ।
आर्निका ।	ब्रमिन ।	क्याम्फर ।
क्यामोमिला ।	क्यानथारिस ।	चाइना ।
सिना ।	कफिया ।	कलोसिन्थ ।
डालकामारा ।	सिलिसिरा ।	होमामालिस ।
हियारसाल्फर ।	इपिकाक ।	नक्मवमिका ।
ओपियम् ।	कसफरम् ।	पलसिटिला ।
सावेना ।	सिकेल ।	सिपिया ।
	साल्फर ।	

परिशिष्ट ।

साधारण व्याधि और उसकी चिकित्सा ।

परिशिष्टमें कुछेक साधारण पीड़ा और उनकी चिकित्सा लिखी जाती है । नीचे लिखी हुई औषधियोंको स्त्रियें अवश्य जानरखें । इन औषधियोंकी खोजमें कहीं दूर न जाना पड़ेगा । यह घर घर पाई जाती हैं । इन औषधियोंके जानलेनेसे सर्व साधारणका

महान उपकार होसकताहै । न इन औषधियोंमें धनकी आवश्यकताहै, न परिश्रमकी अपेक्षाहै । इनके व्यवहारमें शंका किसी बातकी नहीं और उपकार विशेष है । सब समय चाहै किसी औषधीसे कभी उपकार न हो, तथापि (अनेक अवसरों में) लाभ पहुँच सकता है ।

१ जले हुए पर तत्काल चूना या काली रोशनाई लगादेनेसे जलन थम जाती है, छाला नहीं पड़ता ।

२ कोई स्थान कटजाय, या फटजाय, तो दूर्वा (घास) कुचलकर भरदेने या भीजा कपड़ा फैलाकर बांधनेसे आराम होजाताहै ।

३ ततैया वा शहतकी मक्खीने काटा होतो, सरसोंका तेल, मट्टीका तेल, वा भीजी हुई मट्टी, या अतिशीघ्र कनचिडेका रस मलनेसे आराम होता है ।

४ पेटमें दर्द होता हो, तो पेटपर तेलयुक्त जल मलनेसे, गरम पानीसे भरी हुई बोतलके धरनेसे, वा थोडासा काला नमक रानेसे आराम हो जाता है ।

५ हाथ पांवमें जलन होती हो, तो फुटेले पानीमें मिलाकर हाथ पांवमें मलै वो आराम होगा ।

६ रुधिर बंद होनेसे तकलीफ होतीहो तो सरसोंके तेलमें कपूर मिलाकर उस स्थानमें लगावे तो पीडा दूर होगी ।

७ रगमें दर्द होताहो तो वहाँपर अफीम लगानेमे आराम होगा ।

८ आखें दुखनेको आँखें तो छाल लगावे आराम होगा ।

१. कान परनाहो, तो गुलाब का उमड़ः इनर गरम करके कानमें डाले तो कानको आराम होगा। कच्चे दूधको पानीमें मिलाय पिचकारी देनगे भी आराम होता है ।

१० आंगुल दादा हो तो पानीमें कपड़ेकी पट्टी भिगा कर सरानेसे आराम होता है । मर्धीके पने पीस कर लगानेसे भी आराम होता है ।

११ सुंयोंका का कांटा लगे तो चूना लगानेसे आराम होता है । और मकईके चारनेपर धा और नमक मिलाय उस स्थानमें लगानेसे आराम होता है ।

१२ यदि शिरमें दर्द होताहो तो कर्चा हलदी और मक्खनको मिलाय या नारियलके कच्चे फूल पीनकर लगानेसे आराम होता है । मक्खनके फूलभी लगाये जातें हैं ।

१३ खुजलीहो तो काले जीरेको भून दूधके मटके साथ पिस कर खुजली पर लगावे, निश्चय आराम होगा ।

१४ हाथ और मुँह फटे तो सरसोंका तेल लगाया जाय । इससे आराम न हो तो “ पाउडर ” का व्यवहार करें ।

१५ यदि गुहेरी हो तो पानके डंठलोंमें चूना लगाकर उस स्थानको घिसे, तो गुहेरीको आराम होता है ।

१६ माथेमें जलन हो तो माथेमें गुलाबका अर्क पानके रस या स्त्रीके दूधमें मिलाय कर लगावे तो आराम होगा ।

१७ बदनजमी हो तो अजवायन और काला नमक मिलाकर खानेसे आराम होता है ।

१८ सरदी होगई हो तो गरम चाह पीने और गोल मिर्चको पीस गरम घीमें मिलाकर खानेसे आराम होता है ।

१९ गलेमें दर्द हो तो वहांपर चूनेका पानी गरम करके लगावै ।

२० जो शरीरमें कहीं फुडिया हो तो उस स्थानमें जरासा चूना लगादे, आराम हो जायगा ।

२१ फोड़ा हो तो उसकी दवा देना ठीक नहीं । बैठा देनेसे फोड़ा फिर उभर सकता है । गरम घी, बेंगन पीस कर वा कबूतरकी घोट लगा देनेसे फोड़ा शीघ्रही पकजाता है, फिर अलसीकी पुलटिस या सूजीकी पुलटिस बांधनेसे रक्त और पीव बाहर निकल जायगी ।

२२ वमन होनेको हो तो पान, हरीतकी (हर्ड) या अजवायन खानेसे आराम हो जाता है ।

२३ जो मुखसे पानी गिरता हो तो नमक मिला हुआ पानी पीनेसे आराम होगा ।

२४ यदि खट्टी ढकारें आती हों, छातीमें कुछ दर्द हो तो प्रतिदिन थोड़ासा चूना खानेसे आराम होगा ।

२५ पेटमें रुमि होगये हों तो अनन्नासके बीचके पत्तोंका रस मिश्री मिला कर खानेसे आराम होगा ।

२६ आँव पेटमें हो जाने पर बेल भाड़में नूनसे आँव दूर होती है । जो पेटकी भी यही

